السيدة بوحامد

وجبات لذيذة وتكاليف قليلة



وجبات لذيذة وتكاليف قليلة

وجبات لذيذة و تكاليف قليلة، هو عنوان هذا الكتاب الذي يهديك عدة كيفيات تقليدية وعصرية لكل المناسبات.

تجدين أيضا كيفيات تلبي أذواق كل أفراد العائلة حتى إذا أردت الإقتصاد أو إستغلال البقايا في تحضير الوجبات والتحليات.

وجبات لذيذة وتكاليف قليلة، يهديك أيضا متعة الوجبة اللذيذة التي ستفرح ضيوفك دون أن تفلسك.

أتمنى أن يلائمك هذا الكتاب وتلجئين إليه في كل المناسبات.

السيدة بوحامد



عجات . طورطات مالحة .

عجة ليونيز

« كيفية فرنسية من مدينة ليون »

المقادير:

- 6 بيضات
- حبتان بصل كبيرة
- بقدونس مفروم
- 3 ملاعق من الخل
- ملح
- فلفل
- زبدة

التحضير:

1- يقطع البصل إلى مكعبات صغيرة ويقلى في الزبدة حتى يذبل، يضاف له البقدونس، الملح، الفلفل وينزع من المقلاة بعد 10 د.

2- تسخن كمية صغيرة من الزيت، يكسر البيض في إناء، يضاف له البصل «بمقدار 1 ملعقة طعام بصل لكل حبة بيض».

3- يفرغ البيض في المقلاة، تخفض النار وتترك العجة حتى تنشف قليلا، تقلب لتنضج من كل الجوانب. توضع في طبق التقديم.

4- يسخن الخل في نفس المقلاة مع قطعة زبدة، يرفع من على النار ويفرغ فوق العجة، تقدم ساخنة.

عجة بالبطاطا

المقادير:

- 8 بيضات
- حبتان بطاطا كبيرتان
- حبة فلفل أخضر
- حبة فلفل أحمر
- حبة طماطم
- 2 حبات بصل
- 2 ملاعق بقدونس مفروم
- 2ملاعق حليب
- فلفل أسود
- زيت
- ملح

التحضير:

1- تقطع الخضار إلى مكعبات صغيرة.

2- تقلي البطاطا في الزيت وتحفظ جانبا.

3- يقلى البصل في قليل من الزيت مع الملح و الفلفل، يضاف له الفلفل الأسود والطماطم ويترك على النار مدة 10 د. و قبل إطفاء النار يضاف البقدونس المفروم ويترك الخليط حتى يبرد.

4- يخفق البيض مع الملح والفلفل، يضاف له الحليب و كل الخضار.

5- يفرغ الكل في مقلاة بها قليل من الزيت الساخن. تحمر جهتي العجة وتقدم مع سلطة خضراء للحصول على وجبة كاملة.



عجة بالباذنجان

المقادير:

- حبتان باذنجال
- حبتان فلفل أحمر
- 2 ملاعق جبن مبشور
- 8 إلى 10 بيضات
- حبتان بصل
- 50 غ زبدة
- فلفل أسود
- زيت
- ملح

التحضير:

1- يشوى الفلفل ويقطع إلى شرائط طويلة.

2- يقطع الباذنجال إلى دوائر، ترش بالملح و تترك جانبا.

3- يقلى البصل مدة 10 د على نار هادئة مع قليل من الزبدة، الملح، والفلفل.

4- تمسح دوائر الباذنجال، تقلى في الزيت و تقطر جيدا.

5- يخفق البيض مع قليل من الملح والفلفل الأسود ويمزج مع الفلفل والجبن.

6- لتحضر العجة الأولى، يسخن 20 غ من الزبدة في مقلاة، توضع نصف دوائر البذنجال ونصف كمية البيض تترك مدة دقيقتين لكل جهة، ترفع من على النار و توضع جانبا.

7- تحضر العجة الثانية بنفس الطريقة ثم يوضع فوقها البصل وتغطى بالعجة الأولى.

8- تقدم العجة مع سلطة للحصول على وجبة خفيفة.

العجة أو الأومليت

- المقلاة لها دور في نجاح العجة.
- مالحة أو حلوة، إذا قدمت كتحلية، في كلتا الحالتين تقدم ساخنة جدا.
- تقدم طبيعية أو محشوة.
- الأومليت الحلوة محشوة في أغلب الأحيان بالمربى أو الفواكه مع شراب السكر ثم ترش بالسكر أو تسقى بالكراميل و توضع في الفرن.



طورطة بالبصل -1-

مقادير العجينة:

- 250 غ طحين (فرينة)
- 100غ زبدة نباتية (margarine)
- بيضة
- نصف ملعقة قهوة ملح
- ماء

مقادير الحشوة:

- 500 غ بصل
- شرائح من الباتي (Pâté)
- جبن مقطع إلى مكعبات صغيرة
- 1/2 كوب قشدة
- 1/2 كوب حليب
- 3 بيضات
- صعتر (زعيترة)
- جوزة الطيب
- فلفل أسود
- زبدة
- ملح

تحضير العجينة:

1- ضعي الطحين في إناء ، أضيفي الملح و الزبدة ، أمزجي الخليط جيدا ثم أضيفي البيض ورشي العجينة بمقدار ملعقتين ماء حتى تصبح ملساء ، ضعيها في الثلاجة لترتاح.

تحضير الحشو:

1- يقشر البصل، يقطع إلى شرائح رقيقة ، ثم يقلى مع الزبدة، الملح، الفلفل الأسود والصعتر، يترك على النار حتى يذ بل دون أن يتلون.

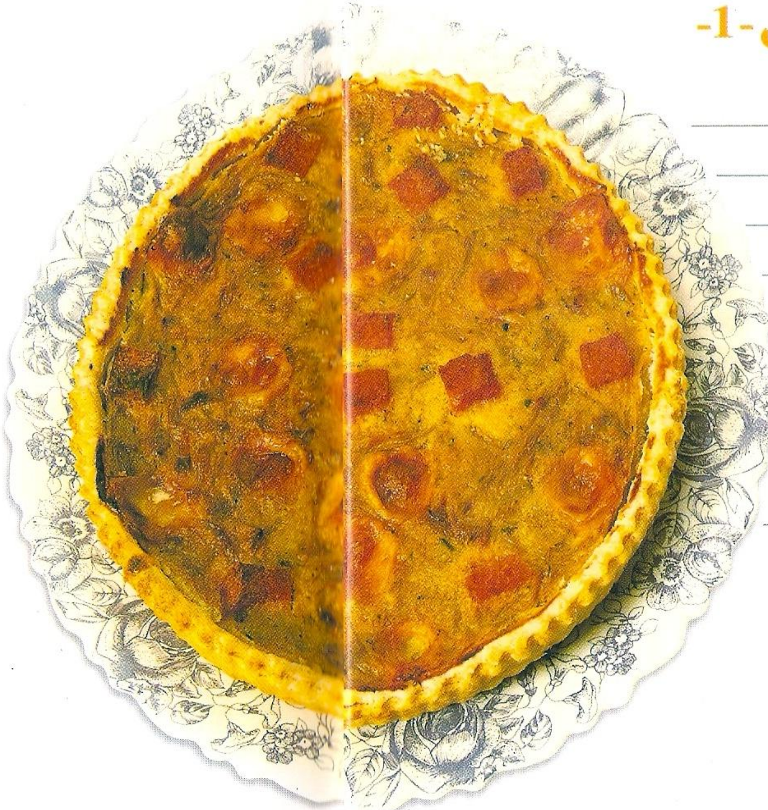
2- يكسر البيض في إناء ، يضاف له القشدة، الحليب، جوزة الطيب ، الفلفل الأسود وقليل من الملح.

3- تفرد العجينة ، ترص في قالب طورطة مدهون بالزبدة، توخز بشوكة، يرص في القاع شرائح البصل ، الجبن ، قطع الباتي و أخيرا خليط البيض و القشدة.

4- يوضع القالب في الفرن مدة 40 إلى 45 د.

نصيحة

بإمكانك الإستغناء عن القشدة إذا لم تكن متوفرة .



البصل -2-

المقادير:

- عجينة بريزي (ص 8)
- 500 غ بصل
- 1/2 كوب حليب
- 3 بيضات
- 1/2 كوب قشدة
- ملعقة طحين «فرينة»
- ملعقة صغيرة كمون
- جوزة الطيب
- فلفل أسود
- ملح
- زيت

طريقة التحضير:

1- تحضر العجينة وتترك جانبا.

2- يقشر البصل ويقطع إلى شرائح رقيقة، يقلى في الزيت حتى يأخذ لونا ذهبيا، يقطر ويترك جانبا ليبرد.

3- يخفق البيض مع الحليب والطحين، يضاف الكمون، قليلا من جوزة الطيب، الملح، والفلفل الأسود.

4- تفرد العجينة وتوضع في قالب طورطة مدهون بالزبدة، توخز بشوكة، يوضع فوقها البصل ثم خليط البيض والحليب.

5- توضع الطورطة في فرن ساخن لمدة 30 دقيقة.

تعريف :

- عرف البصل قبل 5000 سنة في آسيا الشمالية وفلسطين.
- يعتبر البصل مادة أساسية في المطبخ ويستهلك مطبوخا أو نيء.
- البصل أنواع تختلف في اللون والفصل الذي ينضج فيه.
- البصل الأبيض متوفر إبتداء من شهر أفريل ولايمكن الإحتفاظ به طويلا.
- البصل الأصفر متوفر طول السنة و يعتبر من أحسن الأنواع لتحضير الطورطات وحساء البصل المعروف.

أما االبصل الأحمر فهو متوفر أحيانا و في بعض المناطق.

- البصل غني بالكبريت "souffre" ولايوفر إلا 47 سعرة حرارية في 100غ.

طورطة بالكراث

المقادير:

- عجينة بريزي (ص 8)
- 1 كيلو كراث
- 200 غ جبن أبيض (نوع جبن الحمية بـ 20% م د)
- 4 بيضات
- 1/4 ملعقة صغيرة جنزبيل (سكنجبير)
- فلفل أسود
- ملح
- زبدة



التحضير:

1- يقطع القسم الأبيض للكراث إلى دوائر، يقلى مدة 10 د في قليل من الزبدة، يضاف الفلفل، الملح، يرش بالجنزبيل، ويترك على النار 5 دقائق أخرى ، يوضع جانبا حتى يبرد.

2- تكسر بيضتان كاملتان وصفار بيضتان مع الإحتفاض بالأبيض جانبا ، يخفق مع الجبن، الملح، الفلفل، الجنزبيل و بياض البيض مخفوقا كالثلج .

3- تفرد العجينة وتوضع في قالب طورطة ، توخز بشوكة ، يوضع فوقها الكراث، خليط البيض والجبن.

4- توضع في الفرن مدة 25 إلى 30 د.

الكراث = Poireaux
جنزبيل = Gingembre

اقتراح:
تقدم هذه الطورطة مع سلطة خضراء لتكون وجبة كاملة.

طورطة بالسبانخ

المقادير:

- عجينة بريزي (ص 8)
- باقة كبيرة من السبانخ (السلق)
- 150 غ من الفطر أو بقايا لحم
- قشدة أو جبن أبيض
- 30 غ طحين «فرينة»
- 50 غ زبدة
- 3 حبات بيض
- جوزة الطيب
- فلفل أسود
- 1 و 1/2 كوب حليب
- ملح

التحضير:

1- تغسل السبانخ جيدا ، تقطع وتسلق في ماء مملح، تقطر ويضغط عليها بالأيدي لإزالة الماء المتبقي.

2- تذاب الزبدة في إناء، يضاف الطحين مع التحريك بملعقة خشبية ، ثم الحليب ويطبخ مدة 5 د.

3- يرفع الإناء من على النار، يضاف الملح، الفلفل، جوزة الطيب وتترك الصلصة حتى تبرد.

4- يخفق البيض مع القشدة و الجبن .

5- تقلى كمية الفطر في قليل من الزبدة، ترش بالفلفل ويضاف لها السبانخ وتترك على النار 5 د.

6- يدهن قالب بالزيت أو الزبدة ، تفرد العجينة وترص في القالب، توخز بشوكة يوضع فوقها السبانخ والفطر وتفرغ الصلصة .

7- يوضع في الفرن مدة 35 إلى 40 د.

ملاحظة : يمكن الإستغناء عن الفطر و بقايا اللحم.

بوراك بكبد الدجاج

المقادير:

- 300 غ كبد الدجاج
- دزينة من الرقاق (الديول)
- 50 غ جبن مبشور
- 1/2 باقة بقدونس (معدنوس)
- 3 بيضات
- زبدة
- فلفل أسود
- شرائح ليمون

التحضير:

1- يقطع كبد الدجاج إلى قطع صغيرة، يتبل بالملح و الفلفل الأسود ويقلى في الزبدة على نار قوية ، يحفظ جانبا.

2- يخفق البيض ويقلى قليلا دون أن ينضج تماما.

يخلط البيض مع كبد الدجاج، الفلفل الأسود، الملح ، ملعقة بقدونس والجبن.

3- يحضر البوراك حسب الشكل المختار ، يقلى في الزيت ويقدم مع شرائح الليمون.

اقتراح:
يمكنكم إضافة كمية من الفطر تقلى مع الكبد في الزبدة.

باتي بالدجاج



المقادير:

- عجينة بريزي أو عجينة مورقة (Feuilletée)
- صدر دجاجة
- 5 بيضات + صفار بيضة واحدة
- 1/2 باقة بقدونس (معدنوس)
- 3 فصوص ثوم
- مقدار فنجان أرز
- مكعب مرق الدجاج
- فلفل أسود مطحون و حب
- باقة عطرية
- 20 غ زبدة
- 100 غ جبن
- ملح

التحضير:

1- تسلق 3 بيضات في الماء مدة 10 د.

2- يوضع صدر الدجاج في إناء مع كوبين من الماء، مكعب مرق الدجاج حبات الفلفل الأسود، الباقة العطرية ويترك على النار حتى ينضج.

3- يرفع بعدها من المرق و يقطر مع الإحتفاظ بالمرق.

4- تذاب الزبدة في إناء آخر، يقلى فيها الأرز مدة دقيقتين ثم يمرق بفنجانين ونصف من المرق الذي احتفظنا به، يترك على نار هادئة حتى يستوي.

5- يفتت الدجاج بأطراف الأصابع أو بآلة كهربائية
ثم يضاف له الأرز، البقدونس، الجبن، البيض المسلوق مقطع قطعا صغيرة و البيضتان المتبقيتان مخفوقتان، يصحح التتبيل و ذلك بإضافة قليل من الملح أو الفلفل حسب الذوق.

6- تفرد 3/4 العجينة وتوضع في صينية فرن مدهونة بالزبدة، يوضع خليط الدجاج على طول العجينة، ترفع الجوانب وتلسق ببعضها.

7- تفرد باقي العجينة وتقطع إلى شرائط عرضها
1 سم ، يزين بها وجه الباتي ثم يدهن الكل بصفار البيض، يخبز في فرن متوسط الحرارة حتى يأخذ لونا ذهبيا.

إقتراح:

بإمكانك إضافة قليل من الفطر إلى الخليط



• أطباق خضر بدون لحم لكل المواسم •

بطاطا مقلية بصلصة الطماطم

المقادير:

- 1 كيلو بطاطا
- 500غ طماطم ناضجة
- 6 أو 7 فصوص ثوم مدقوق
- ملعقة أكل نعناع مفروم
- فلفل أسود
- كمون
- 1/2 ملعقة فلفل أحمر
- 4 إلى 6 بيضات
- ملح
- زيت

طريقة التحضير:

1- أغسلي ، قشري البطاطا وقطعيها على شكل عصي غليظة، رشيها بالملح واقليها.
2- إقلي الثوم في قليل من الزيت ، أضيفي الطماطم مقشرة و مقطعة ، الفلفل الأسود، الأحمر، الكمون والملح. أتركي الكل على النار حوالي 10 د.
3- مرقي بمقدار 1/2 كوب ماء وأتركي الصلصة على نار هادئة حوالي 1/2 ساعة.
4- أضيفي البطاطا المقلية والنعناع، أتركي الكل حوالي 5 د على النار ثم افرغي البيض مخفوقا مع قليل من الملح فوق البطاطا دون تحريكه، أغلقي الطنجرة حوالي 3 د لينضج البيض.

إقتراح : بإمكانك الإستغناء عن البيض.

بطاطا في الفرن

المقادير:

- 1 كلغ بطاطا
- 500 غ بصل
- 60 غ زبدة
- فلفل أسود
- ملح
- 2 مكعبات مرق الدجاج
- 1/2 لتر ماء

طريقة التحضير:

1- قطعي البطاطا والبصل الى مكعبات صغيرة.
2- إقلي البصل في طنجرة مع 20غ زبدة، الملح والفلفل، إ نزعيه و إقلي البطاطا مكانه مع الزبدة المتبقية، الملح والفلفل.
4- رصي طبقه صغيرة من البصل في قالب مدهون بالزبدة، رشيها بقليل من الفلفل، ضعي فوقها طبقة من البطاطا ، رشيها أيضا بالفلفل وهكذا حتى الإنتهاء من كمية البصل و البطاطا.
5- افرغي فوق الكل مرق الدجاج المحضر بالمكعبين والماء حتى تغطي نصف كمية البطاطا.
6- غطي الإناء بورق الألومنيوم وضعيه في الفرن حتى تنضج البطاطا. (بإمكانك إضافة قليل من المرق أثناء الطهي إذا لاحظت أن المرق نشف والبطاط لم تنضج بعد).

بطاطا ليونيز

المقادير:

- 1 كلغ بطاطا متوسطة
- 1 كلغ بصل
- 150 غ زبدة
- 2 ملاعق بقدونس (معدنوس)
- فلفل أسود
- ملح

(تابع ص 15)

طريقة التحضير:

1- أغسلي البطاطا وضعيها في طنجرة مع كمية من الماء، اتركيها تنضج 20 د، (يجب أن لا تنضج تماما) اتركيها تبرد، قشريها و قطعيها على شكل دوائر.
2- إقلي البصل مقطع إلى دوائر رقيقة في 1/2 كمية الزبدة، رشيه بالملح والفلفل، إنزعيه بعد 5 د.
3- رصي مكانه قطع البطاطا حتى تغطى قاع الطنجرة ، رشيها بالملح والفلفل ، ضعي فوقها طبقة من البصل ثم باقي البطاطا مرشوشة بالملح والفلفل ، غطي الطنجرة و اتركيها على نار هادئة حتى يكتمل نضجها.
4- رشيها بالبقدونس قبل تقديمها.

بطاطا بالأعشاب

المقادير:

- 1 كلغ بطاطا كبيرة الحجم
- ملعقة صعتر أخضر مفتت (زعيترة)
- ملعقة صعتر بري يا بس
- محكوك (زعتر)
- ملعقة فلفل أحمر حار(حريف)
- فصوص ثوم
- 50غ زبدة نباتية «مرغرين»
- 2 ملاعق زيت زيتون
- فلفل أسود
- ملح

طريقة التحضير:

1- قطعي البطاطا إلى 6 أو 8 قطع لكل حبة ، رشيها بالملح.
2- أذيبي الزبدة ، أضيفي لها زيت الزيتون ، الثوم المدقوق، الفلفل الأسود ، الأحمر والأعشاب. أفرغي الخليط فوق البطاطا و اخلطيها.
3- رصيها فوق صينية، غطيها بورق الألمنيوم وضعيها في الفرن حتى تنضج.



اقتراح:

بإمكانك رش البطاطا بالجبن المبشور في الدقائق الأخيرة.

الصعتر=زعتر= Origan

طماطم في الفرن

المقادير:

- 6 أو 8 حبات طماطم متوسطة الحجم
- 5 فصوص ثوم مدقوق
- 2ملاعق صعتر مفتت (زعيترة)
- 2ملاعق بقدونس (معدنوس)
- نعناع مفروم
- 2 ملاعق خبز يابس مطحون
- زيت زيتون
- فلفل أسود
- ملح



طريقة التحضير:

1- اغسلي الطماطم، إمسحها وقطعيها إلى قطعتين بالعرض.

2- رصيها فوق صينية مدهونة بقليل من الزيت ، رشيها بالملح ، والفلفل الأسود والصعتر.

3- إسقيها بكمية من زيت الزيتون وضعي الصينية في الفرن مدة 10 د.

4- أمزجي الخبز المطحون بالبقدونس، النعناع و الثوم، أخلطي الكل وضعي كمية من هذا الخليط فوق الطماطم، اتركيها تنضج مدة 5 د أخرى.

5- قدمي هذه الطماطم مع أي طبق لحم، إضافة إلى قليل من النشويات أرز، بطاطا...

ملاحظة:

هذه الكيفية مناسبة لفصل الصيف.

كوسا في الفرن

المقادير:

- 1 كلغ كوسا
- 2 حبات بصل
- 2 أو 3 حبات طماطم ناضجة
- 5 أو 6 فصوص ثوم
- 1/2 اربطة بقدونس «معدنوس»
- 3 ملاعق أرز مسلوق مدة 10د
- طحين «فرينة»
- جبن مبشور
- فلفل أسود
- ملح
- زيت

طريقة التحضير:

1- إقلي البصل مقطع إلى دوائر رقيقة في قليل من الزيت

2- ضعي الثوم مدقوقافي طنجرة، الطماطم مقشرة ومقطعة قطع صغيرة، البقدونس، الملح و الفلفل الأسود.غطي الطنجرة واتركيها على النار 10 د.

3- قطعي الكوسا على شكل دوائر، رشيها بالملح والفلفل والطحين و أقليها.

4- أدهني قالب فرن ، ضعي الأرز في القاع أو كمية من الخبز اليابس المطحون ليتشرب المرق الزائد.

5- ضعي طبقة البصل ثم طبقة الكوسا وأخيرا صلصلة الطماطم.

6-ضعي الصينية في الفرن مدة 20 د. رشيها بالجبن المبشور في الدقائق الأخيرة قبل نضجها.

شكشوكة بالبصل والطماطم

المقادير:

- 1 كلغ بصل
- 500 غ طماطم ناضجة
- 4 ملاعق زيت
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 2 حبات فلفل أخضرحار
- ملعقة نعناع مفروم
- 1/2 ملعقة طماطم مصبرة
- فلفل أسود
- ملح

طريقة التحضير:

1- قطعي البصل إلى شرائح رقيقة بالطول.ضعيه في إناء مع الزيت واتركيه على النار مدة 15 د.

2- قشري الطماطم وقطعيها إلى قطع صغيرة، ضعيها مع البصل، الملح والفلفل الأسود. أضيفي الطماطم المصبرة محلولة في قليل من الماء وأتركي الكل ينضج مدة 15 د.

3- أضيفي بعد ذلك الفلفل مقطع إلى قطع صغيرة و اتركيه كاملا ليعطيك الذوق فقط إذا كنت لاتحبي الأكلات الحارة وكذلك النعناع.

4- إنزعي غطاء الطنجرة في الدقائق الأخيرة واتركيها على النار حتى يتبخر كل المرق.

نصيحة:

بإمكانك إضافة حبات بيض غير مخفوق فوق البصل في الدقائق الأخيرة أحسبي بيضة واحدة لكل فرد.

باذنجان محشي



المقادير:

- 1 كلغ باذنجان
- 500غ طماطم
- 4 فصوص ثوم مدقوق
- بقدونس (بمعدنوس)
- 4 ملاعق خبز يابس مطحون
- فلفل أسود
- زيت زيتون
- كمون
- ملح

طريقة التحضير:

1– ضعي كمية من الماء يغلى، ضعي فيه حبات الطماطم لمدة دقيقتين، قطريها ثم ضعيها في كمية أخرى من الماء البارد، قشريها وقطعيها على شكل مكعبات صغيرة، رشيها بالملح واتركيها تقطر.

2– قطعي حبات الباذنجال بالطول وافرغيها بواسطة ملعقة صغيرة لتحتفضي فقط بالقشرة.

3– قطعي اللب إلى مكعبات صغيرة، واقليها في كمية من الزيت الساخن، أضيفي الثوم ، الفلفل الأسود، الكمون والملح، اطبخي الخليط على النار مدة 10د ثم اتركيه يبرد قليلا.

4– أضيفي بعد ذلك البقدونس، الطماطم، 2 ملاعق خبز و قليلا من الفلفل الأسود والكمون.

5– إملئي القشور بالخليط ، رصيها في صينية، رشي سطحها بالخبز المتبقي وبقليل من زيت الزيتون، ثم ضعي الصينية في الفرن مدة 20د.

6– قدمي هذه الكيفية مع لحم بالإضافة إلى كمية من النشويات للحصول على وجبة كاملة.

خلطة باذنجان

المقادير:

- 1 كلغ باذنجان
- 500غ طماطم
- رأس ثوم
- 1/2 ملعقة كروية
- 1/2 ملعقة فلفل أحمر
- ملعقة طماطم مصبرة
- 1/2 ملعقة فلفل أسود
- 2 حبات فلفل أحمر يابس
- 1/2 ملعقة نعناع طازج أو يابس
- 4 ملاعق زيت زيتون
- زيت عادي
- ملح

طريقة التحضير:

1– قشري وقطعي الباذنجان إلى قطع غليظة، رشيها بالملح واتركيها ترتاح مدة 1/2 ساعة. أقليها في الزيت وقطريها جيدا فوق مناديل مجففة.

2– قشري وقطعي الطماطم إلى قطع صغيرة، ضعيها في إناء مع زيت الزيتون، أتركيها على النار مدة 10 د.

3– أضيفي الثوم مدقوقا مع الفلفل الحار، الكروية، الفلفل الأحمر ، الملح.

4– حلي الطماطم المصبرة في مقدار 1/2 كوب من الماء وأفرغيه في الطنجرة، أتركيها على نار مدة 15 د.

5– أضيفي الباذنجان والنعناع ، أتركي الطنجرة على النار مدة 10د أخرى، بدون غطاء حتى يتبخر كل المرق.

كوسا و باذنجان في الفرن

المقادير:

- 500غ كوسا «قرعة»
- 1 كلغ باذنجان
- 700 غ طماطم
- 2 حبات بصل
- فصوص ثوم
- 1/2 ربطة بقدونس (معدنوس)
- 1/2 ملعقة صغيرة صعتر بري (زعتر)
- 1/4 كوب خبز يابس مطحون
- جبن مبشور
- فلفل أسود – ملح
- زيت

طريقة التحضير:

1– قشري الباذنجان و قطعيه إلى دوائر وكذلك الكوسا، رشيهم بالملح.

2– إقلي الكوسا ، ثم الباذنجان، و قطريهم جيدا.

3– ضعي البصل المفروم في إناء مع ملعقتين من الزيت، أضيفي الطماطم مقطعة وكذلك الملح، الفلفل الأسود، الثوم مدقوقا البقدونس و الصعتر، أتركيهم على النار مدة 10 د.

4– أضيفي مقدار كوب من الماء وأتركي الإناء على النار حتى يتبخر كل المرق.

5– إدهني بالزيت إناء فرن ورشيه بقليل من الخبز، ضعي طبقة من الباذنجان ، أفرغي فوقها كمية من الصلصة، ثم طبقة من الكوسا وبعدها ما تبقى من الصلصة ، ضعي الطبق في الفرن.

6– رشيه بالجبن المبشور في الدقائق الأخيرة.

أرضي شوكي بالليمون

المقادير:

- 2 كلغ أرضي شوكي (قرنون)
- 2 حبات طماطم
- فصوص ثوم
- 3 أو 4 كراثات
- حبة بصل
- قطعة مرق دجاج
- حبة ليمون
- فلفل أسود
- ملح
- زيت

طريقة التحضير:

1– نظفي وقطعي الأرضي شوكي إلى 4 قطع كل واحدة وادعكيها بقطعة ليمون.

2– أفرمي البصل وحمريه في قليل من الزيت حتى يصبح لونه ذهبيا، أضيفي الكراث مقطع إلى دوائر رقيقة ثم الثوم مدقوق والأرضي شوكي، أتركي الكل على النار مدة 5 دقائق.

3– أضيفي الطماطم مقشرة ومقطعة قطعا صغيرة، وكذلك عصير الليمون، أتركي الكل على النار مدة 10 د.

4– مرقي بنصف لتر من مرق الدجاج، أتركي الطنجرة على النار مدة 5 د، ثم أفرغي محتواها في إناء فرن واتركيه حتى ينضج وتنقص كمية المرق. (بإمكانك الإستغناء عن الفرن وطهي الطبق على النار فقط).

5– يقدم هذا الطبق مع أي نوع من اللحوم المشوية أو المحمرة.

أرضي شوكي بالزيتون

المقادير:

- 2 كلغ أرضي شوكي
- 2 أو 3 حبات جزر
- 4 أو 5 حبات بصل أخضر
- رأس ثوم
- 100غ زيتون بدون علف
- زيت الزيتون
- صعتر (زعيترة)
- ورقة غار (رند)
- ريحان «حبق» إذا أمكن
- بقدونس «معدنوس»
- قطعة من مرق الدجاج
- فلفل أسود
- ملح

طريقة التحضير:

1– إغلي الزيتون 3 مرات في الماء مع تبديل هذا الأخير كل مرة.

2– ضعي كمية من الزيت في طنجرة، ضعي فيها البصل مقطع إلى دوائر رقيقة، أتركيه حتى يأخذ لونا ذهبياً.

3– أضيفي الجزر مقطع إلى دوائر أيضا، كمية صغيرة من الملح، الفلفل الأسود، الصعتر وفصوص الثوم مقطعة إلى قطعتين بالطول.

4– مرقي بنصف لتر ماء بعد إضافة قطعة مرق الدجاج، أتركي الطنجرة على النار مدة 15 د.

5– أضيفي الأرضي شوكي مقطع إلى 4 وكذلك الزيتون، أتركي الكل على النار حوالي 20 د.

6– في الأخير رشي الخليط بقليل من الريحان والبقدونس المفروم.

بازلاء بالقشدة

المقادير:

- 2 كلغ بازلاء(جلبانة)
- حبة بصل
- نعناع أخضر
- كوب قشدة
- قرصتان سكر
- فلفل أسود
- بعض عيدان القرنفل
- 30 غ زبدة
- ملح

طريقة التحضير:

1– أطبخي الجلبانة في كمية من الماء، الملح، حبة البصل منخورة بعيدان قرنفل، قطريها.

2– ضعيها في إناء مع القشدة، الزبدة، الفلفل الأسود والسكر، أتركي الكل على النار حوالي 5دقائق.

3– أضيفي في الأخير وبعد نزع الطنجرة من على النار كمية من النعناع المفروم فرما دقيقا.

4– قدميها مع طبق لحم، أو دجاج محمر أو حتى مع عجة (أوملات) للحصول على وجبة متوازنة.

ملاحظة

يمكنك تعويض القشدة بكمية من الزبدة.

طاجين كرافس

المقادير:

- 1 كلغ كرافس
- 500 غ طماطم
- 2 حبات بصل
- 2 مكعبات مرق البقر
- 2 أغصان صعتر أخضر (زعيترة)
- فلفل أسود
- 30 غ زبدة

طريقة التحضير:

1– أغسلي الكرافس وأنزعي النصف الذي يحتوي على الأوراق لتستعملي إلا الجزء الأبيض.

2– قطعي البصل إلى دوائر رقيقة.

3– قشري و قطعي الطماطم إلى مكعبات صغيرة.

4– ضعي الكرافس مقطع في قالب فرن، ضعي فيه البصل والطماطم، رشي الكل بفتات الصعتر.

5– أذيبي قطعة مرق البقر في 1/2 لتر ماء وافرغيه فوق الخضر، رشي الكل بالفلفل الأسود وقطعي الزبدة قطعا صغيرة فوق السطح.

6– غطي الطبق بورق الألومنيوم وضعيه في الفرن مدة ساعة أو أكثر وحتى يتشرب تقريبا كل المرق.

ملاحظة

بإمكانك إضافة كمية من الفطر إلى الكيفية.
يمكنك تقديم هذا الطبق مع أي نوع من أنواع اللحوم المحمرة.



باميا بالفلفل

المقادير:

- 500 غ باميا (قناوية)
- 3 حبات بصل
- 1/2 ملعقة طماطم مصبرة
- 3 حبات طماطم كبيرة ناضجة
- رأس ثوم
- فلفل أسود
- 2 حبات فلفل أحمر أو أصفر
- 1/2 ملعقة صغيرة كروية
- زبدة طبيعية أو نباتية
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- ملح
- زيت

طريقة التحضير:

1- نظفي الباميا مع نزع الأعناق.

2- ضعي قطعة زبدة في مقلاة، وحمري الباميا بكميات قليلة حتى تأخذ لونا ذهبيا، أتركيها بجهة.

3- قطعي البصل إلى شرائح رقيقة وحمريها في الكمية المتبقية من الزبدة، أضيفي الفلفل مقطع إلى شرائح ، الملح ،الفلفل الأسود،الثوم مدقوقا.

4- قشري الطماطم وقطعيها إلى قطع صغيرة ، ضعيها في الطنجرة ، أضيفي الطماطم المصبرة و الفلفل الأحمر، مرقي بمقدار كوب ماء.

5- أضيفي الباميا والكروية، غطي الطنجرة واتركيها على نار هادئة حوالي 25 د.

6- إنزعي الغطاء في الدقائق الأخيرة ليتبخر المرق الزائد.

نصيحة

1- إختاري الباميا الصغيرة عند الشراء لأنها طرية.

تعريف الباميا: (Gambos)

الباميا: كما تدعى في الشرق، القناوية في بلدان المغرب و أصلها من إفريقيا وآسيا . وهي غنية بالكلسيوم ، الفسفور ، الحديد وفيتامين س.

و تعطي 40 حريرة في 100غ.

كراث في الفرن

المقادير:

- 2 كلغ كراث
- 500غ طماطم
- صعتر (زعيترة)
- 2 مكعبات مرق الدجاج
- جبن مبشور
- ريحان (حبق)
- فلفل أسود
- زيت

طريقة التحضير:

1– ضعي مكعبات مرق الدجاج في لتر ماء، عندما يغلي، ضعي فيه القسم الأبيض للكراث بعد تقشيره وغسله، اتركيه على النار مدة 5 د. قطريه وقطعيه إلى قسمين بالطول.

2– ضعي كمية من الزيت في طنجرة، ضعي فيها الطماطم مقطعة قطع صغيرة، الفلفل الأسود، الصعتر واتركيها على النار مدة 10 د.

3– إدهني بالزيت طبق فرن، ضعي فيه الكراث، غطيه بالطماطم ورش الكل بالجبن المبشور وبقليل من الريحان. ضعيه في الفرن مدة 20 د.

ملاحظة بإمكانك تعويض الريحان بالإكليل أو بالصعتر (الزعيترة)

الكراث:

من عائلة الثوم، أصله من الشرق الأوسط وهو يؤكل دائما مطبوخا ساخنا أو باردا. وكان «هيرون» الروماني يتناوله بكثرة لتصفية صوته. الكراث غني بالألياف، بالأملاح المعدنية وهو لا يحتوي إلا على 40 حريرة في 100 غ ويحتوي أيضا على فيتامين أ.

شطيطحة بطاطا بالفلفل

المقادير:

- 1 كلغ بطاطا
- 2 حبات فلفل أخضر
- 2 حبات فلفل أحمر
- 500غ طماطم ناضجة
- ملعقة طماطم مصبرة
- رأس ثوم
- فلفل أسود
- كمون
- زيت
- ملح
- فلفل أحمر حار (حريف).

طريقة التحضير:

1– إشوي الفلفل، قشريه وقطعيه إلى قطع رقيقة بالطول.

2– قشري واغسلي وقطعي البطاطا إلى قطع مستديرة متوسطة الحجم.

3– ضعيها في طنجرة، ضعي فوقها الطماطم مطحونة، الطماطم المصبرة محلولة في نصف كوب ماء، الفلفل الأسود، الفلفل الأحمر، الملح، 3/4 كمية الثوم مدقوق، الكمون، و 4 ملاعق زيت.

4– ضعي الإناء على النار واتركيه حوالي 10 د قبل إضافة كمية من الماء تغطي البطاطا، غطي الطنجرة واتركيها على نار هادئة.

5– أضيفي باقي كمية الثوم والفلفل المقطع، انزعي الغطاء من على الطنجرة واتركيها مدة 5 د أو حتى لا يبقى إلا القليل من المرق.

6– رشي البطاطا بقليل من الكمون وقدميها ساخنة.

شطيطحة بطاطا بالخليع

نفس مقادير الكيفية السابقة ونفس طريقة التحضير مع حذف حبات الفلفل وتعويضه بقطعة من الشحم المخلع أو بعض القطع من اللحم المخلع (قديد) وفي الدقائق الأخيرة نضيف حبات من الفلفل الحار دون تقطيعها لتعطي ذوقا خاصاً.

كريات بطاطا بالكمون

المقادير:

- 1 كلغ بطاطا
- 500غ بصل
- رأس ثوم
- ملعقة أكل ملح
- 1/2 ملعقة قهوة كمون
- 1/2 ملعقة قهوة فلفل أسود
- 1/2 ملعقة فلفل أحمر حريف (حار)
- 4 ملاعق خل
- طحين «فرينة»
- حبة بيض

طريقة التحضير:

1– ضعي البطاطا في قدر ماء مع الملح دون تقشيرها، اتركيها حتى تنضج، قطريها، قشريها ثم اهرسيها في مطحنة خضر.

2– تبليها بكمية من الفلفل الحار، نصف ملعقة قهوة ملح، بعض فصوص الثوم مدقوقا، قليل من الفلفل الأسود والكمون.

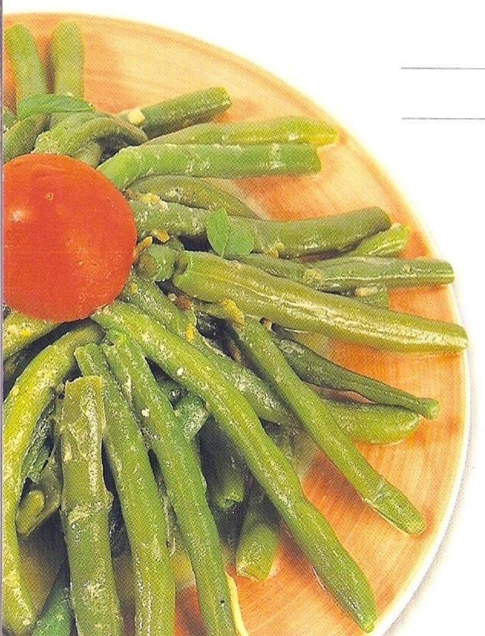
3– امزجيها جيدا بالتوابل ثم أضيفي حبة البيض، جزئيها إلى كريات صغيرة بحجم حبة الجوز، لفيها في الطحين ثم اقليها حتى تأخذ لونا ذهبيا، ضعيها فوق ورق مجفف.

4– ضعي البصل مقطع إلى شرائح رقيقة في إناء آخر، ذبليه في قليل من الزيت، أضيفي الفلفل الأسود، الكمون بقية الفلفل الحار والثوم. بلي الخليط بمقدار1/2 كوب ماء واتركيه على النار مدة 20 د مع تحريكه بين الحين والآخر.

5– أضيفي الخل، اتركي الإناء على النار دقيقة بدون غطاء.

6– ضعي البصل في طبق التقديم، رصي البطاطا فوقه وقدميه.

فاصوليا خضراء بالقشدة



المقادير:

- 1 كيلو فاصوليا خضراء
- 1/2 كوب قشدة
- 3 فصوص ثوم
- 20 غ زبدة
- فلفل أسود
- ملح

طريقة التحضير:

1– أطبخي الفاصوليا في كمية من الماء والملح. بدون غطاء لتحتفظ بلونها الأخضر، صفيها.

2– ضعي القشدة في إناء مع الزبدة، أتركيها تسخن، أضيفي الفاصوليا، رشيها بالفلفل الأسود وأضيفي الثوم مدقوقا، أتركي الإناء على النار مدة 10 د.

3– قدمي الفاصوليا مع أي لحم أو دجاج.

ورق سبانخ محشية

المقادير:

- 1 كلغ سبانخ بأوراق كبيرة (سلق)
- 2 حبات بصل
- 2 حبات طماطم
- 1/2 ملعقة طماطم مصبرة
- 1/2 اربطة بقدونس
- مقدار إناء شربة أرز مطبوخ
- بعض أغصان النعناع
- مكعب مرق دجاج
- زبدة نباتية
- فصوص ثوم
- فلفل أسود
- ملح

طريقة التحضير:

1– أفرمي بصلة واحدة، حمريها في إناء مع الزبدة.
أضفي لها البقدونس مفروم والنعناع، ثم حبة واحدة طماطم مقشرة ومقطعة قطعا صغيرة، أضيفي الملح ، الفلفل، واتركي الكل على النار مدة 10د.

2– مرقي بنصف كوب ماء واتركيها 10 د أخرى على النار.

3– نظفي السبانخ واحتفظي بالأوراق من جهة والأغصان من جهة أخرى، ضعي كمية من الماء يغلي وضعي فيها الأوراق بعض الثواني لتذ بل فقط، ضعيها بعد نزعها في ماء بارد ثم قطريها .

4 – أخلطي الصلصة مع الأرز.

5– ضعي كمية من الزبدة في إناء آخر، حمري فيها البصلة الثانية وحبة الطماطم الثانية مطحونة، أغصان السبانخ مقطعة قطع صغيرة، الثوم مدقوق، الطماطم المصبرة ومقدار كوب مرق الدجاج محضر بالمكعب والماء، اتركي الإناء على نار هادئة مدة 1/2 سا.

6– ضعي أوراق السبانخ مفتوحة فوق صحن مسطح وضعي من الجهة العريضة مقدار ملعقة أكل من الحشو ثم أطوي الورقة من جهتي الطول ولقيها على شكل سيجار.

7– رصيها في الطنجرة التي تحتوي على الأغصان وأتركيها على النار حتي تنضج.

8–أضيفي قليلا من الماء أثناء الطهي إذا لزم الأمر ، في النهاية لا يجب أن يبقى إلا القليل من المرق.



بطاطا على طريقة إيطالية



المقادير:

- مقدار إناء شربة صلصة طماطم
- 1 كلغ بطاطا
- صفار 4 حبات بيض
- 20 غ زبدة طرية
- 1/2 ملعقة أكل خميرة الخبز
- 100غ طحين (فرينة)
- ملعقة ماء
- جبن مبشور
- فلفل أسود
- ملح

طريقة التحضير:

1– إطهي البطاطا على البخار بعد غسلها ، قشريها بعد أن تبرد ثم إهريسها بالضغط عليها بشوكة .

2– ضعي الخميرة في كوب يحتوي على قليل من الماء الساخن ، واتركيها حتى يتضاعف حجمها.

3– أفرغيها فوق البطاطا، أضيفي الزبدة، صفار البيض، الملح، الفلفل و الطحين. شكليها على شكل كريات بحجم الجوزة

4– ضعي كمية كبيرة من الماء يغلي تماما كما تفعلي لتحضير المعكرونة، ضعي كريات البطاطا مدة 5 د (لا تضعي إلا 5 أو 6 في كل مرة) قطريها فوق ورق مجفف.

5– رصيها في إناء فرن مدهون بقليل من الزبدة ، رشيها بالجبن المبشور وضعيها في الفرن حتى تأخذ لونا ذهبيا.

6– قدميها مع صلصة الطماطم.

كيك بالخضر (وصفة 1)



المقادير:

- 500 غ بازلاء (جلبانة)
- 250غ فاصوليا خضراء
- 3 حبات جزر
- 4 حبات بيض
- 100غ جبن مبشور
- قطعة زبدة طبيعية أو نباتية
- 2 ملاعق خبز يابس مطحون
- فلفل أسود
- ملح

مقادير لتحضير الصلصة:

- 3 فصوص ثوم
- مقدار كوب ماء
- باقة عطرية
- 2 ملاعق عصير ليمون
- ملعقة نشا «ميزينة»
- قطعة مرق الدجاج
- 20 غ زبدة

طريقة التحضير:

1– أطبخي على البخار الجزر مقطع على شكل مكعبات صغيرة جدا وكذلك الفاصوليا مقطعة، وعندما يبدأ في النضج أضيفي البازلاء ، الملح واتركي كل الخضر تنضج مع بعض، ضعيها جانبا لتبرد.

2–أخفقي البيض في إناء مع قليل من الملح ، الفلفل والجبن، أضيفي الخليط إلى الخضر و أخلطيها برفق.

3– أدهني بالزبدة قالب كيك ورشيه بالخبز، ثم أفرغي فيه خليط الخضر.

4– ضعي القالب في إناء أكبر، واملئي هذا الأخير بالماء حتى يصل إلى نصف القالب لينضج في حمام مائي، ضعيه في الفرن .

لتحضير الصلصة:

1– ضعي قليل من الزبدة في إناء ، عندما تسخن أضيفي الثوم مدقوقا، الفلفل، مكعب مرق الدجاج، الباقة العطرية والنشا محلول في مقدار كوب ماء مع عصير الليمون.

2– أتركي الكل على نار هادئة حوالي 10د.

صفيها وقدميها مع كيك الخضر مقطع إلى شرائح.

كيك بالخضر (وصفة 2)

المقادير:

- عجينة بريزي (ص 8)
- 3 حبات كوسا (قرعة)
- 3 حبات كراث
- 3 حبات جزر
- 500 غ بازلاء (جلبانة)
- 2 حبات بطاطا
- 2 حبات بصل
- 50 غ زبدة
- 100غ جبن مبشور
- 3 حبات بيض + 1 للدهن
- قرصتان إكليل أو صعتر (زعيترة)
- فلفل أسود
- ملح

طريقة التحضير:

1– أفرمي البصل وحميره في كمية الزبدة حتى يأخذ لونا ذهبيا.

2– أضيفي كل الخضر مقطعة إلى مكعبات صغيرة وكذلك البازلاء، غطي الطنجرة واتركيها على نار هادئة مدة 10 د.

3– أضيفي الملح و الفلفل الأسود، الإكليل أو الصعتر مفتتا ، أتركي الكل على النار مدة 20 د حتى تنضج الخضر كلها «دون إضافة الماء».

4– أتركيها تبرد ثم أضيفي البيضتين والجبن ، صححي التتبيل.

5– أفردي العجينة حتى يصل سمكها 1 ملم، ضعيها في قالب كيك مدهون بالزبدة مع عدم قص العجينة.

6– أفرغي خليط الخضر في القالب وغلفيها بالعجينة الفائضة عن القالب ثم قطعي العجينة الزائدة، زيني السطح حسب الذوق ؛ أثقبيه بشوكة، أدهنيه بصفار البيض وضعيه في الفرن حتى يصبح لونه ذهبيا.

7– قدمي هذا الطبق مع سلطة كوجبة كاملة وهو كذلك طريقة ظريفة لتقديم الخضر للأطفال.

قالب خضر في الفرن

المقادير:

- 500غ بطاطا نصف مطبوخة في الماء
- 500غ جزر
- ربطة كراث
- 100غ جبن مبشور
- 50غ زبدة
- ملعقة طحين (فرينة)
- صفار 2 بيض
- كوب حليب
- 2 مكعبات مرق الدجاج
- فلفل أسود
- جوزة الطيب
- 1 و 2/1 ل ماء

طريقة التحضير:

1- ضعي ماء يغلى مع مكعبات مرق الدجاج، ضعي فيها الجزر مقطع إلى دوائر وكذلك أبيض الكراث، قطريهم بعد النضج وأحتفظي بالماء .

2- **حضري الصلصة :**

أذيبي الزبدة في إناء، أضيفي الطحين، حركي ثم أضيفي الحليب و كوب ماء الخضر واتركيها على النار حوالي 5 د.

3- إنزعيها من على النار وأضيفي نصف كمية الجبن وكذلك الفلفل الأسود، جوزة الطيب وصفار البيض .

4- أدهني قالب فرن بقليل من الزيت ، ضعي فيه البطاطا مقطعة إلى دوائر وفوقها طبقة من الجزر ثم الكراث.

5- أفرغي الصلصة على السطح ورشيه بباقي الجبن المبشور.

6- ضعي الطبق في الفرن حتى ينضج ويحمر سطحه.

خلطة بثلاث خضر

المقادير:

- 3 حبات شمار «بسباس»
- 3حبات أرضي شوكي «قرنون»
- حبة بصل
- باقة عطرية
- ملعقة قصبرة حب
- 2 مكعبات مرق الدجاج
- فلفل أسود
- زيت

طريقة التحضير:

1- قطعي الشمار بعد نزع الطبقة العليا التي غالبا ما تكون غير طازجة ، قطعي كل حبة إلى 4 بالطول.

2- قطعي الجزر بالطول أيضا والأرضي شوكي إلى 4.

3- أفرمي البصل وضعيه في إناء مع الزيت ، حمريه قليلا ثم أضيفي كل الخضر، رشيها بقليل من الفلفل والقصبرة.

4- مرقي بمرق الدجاج المحضر بالماء والمكعبات حتى يصل إلى نصف حجم الخضر.

5- غطي الطنجرة واتركيها على نار هادئة 40 إلى 45 د، وحتى يتبخر المرق ولا يبقى منه إلا القليل.

إقتراح:

بإماكنك طهي الخضر 5 د فوق النار ثم وضعها في الفرن وهذا يعطيها طعما خاصا.

ملاحظة:

بإمكانك تحضير هذا الطبق بكل الخضر التي تكون لديك خاصة يوم تنظيف ثلاجتك.



أطباق بقليل من اللحم

كروكات الباذنجان

المقادير:

- 2 صدور دجاج (مسلوخة الجلد و منزوعة العظام)
- 1كيلو باذنجان
- باقة عطرية
- بقدونس(معدنوس)
- صعتر بري (زعتر)
- عيدان قرنفل
- 3 حبات بيض
- جبن مبشور
- طحين
- خبز مطحون
- زيت للقلي
- صفار بيضة

مقادير: صلصة الطماطم

- حبة بصل
- 300غ طماطم
- بعض فصوص الثوم
- باقة عطرية
- صعتر «زعتر»
- فلفل أسود
- ملح

باقة عطرية = Bouquet garni

التحضير:

1– يوخز البصل مسبقاً بعيدان القرنفل ويوضع في طنجرة فيها كمية من الماء مع الفلفل، الباقة العطرية ، الملح و صدور الدجاج، يترك على النار مدة 30 إلى 40 د، 2– ينزع الدجاج من الطنجرة ويوضع المرق جانباً.

3– يطهى الباذنجان مقشر ومقطع على البخار و يهرس بشوكة.

4– يفتت الدجاج، ويخلط مع الباذنجان، البقدونس ، الجبن، الفلفل الأسود وصفار البيض.

5–تصنع كريات بالخليط، تمرر على التوالي في الطحين ثم البيض وأخيرا في الخبز المطحون يضغط عليها قليلا لتأخذ شكل أقراص ، تقلى في الزيت.

طريقة تحضير الصلصة:

تقطع الخضر و تقلى في الزيت، يضاف كوب من مرق الدجاج والباقة العطرية. ويترك على النار مدة 30 د، يرحى المرق في مطحنة الخضار أو آلة كهربائية ويقدم مع كريات الباذنجان..

ملاحظة:

يمكنك تقديم الكروكيت مع قطع الليمون فقط.

قالب باذنجان في الفرن (وصفة1)

المقادير:

- 1و 1/2 كيلو باذنجان
- 250 غ لحم مفروم
- 2 حبات بصل
- 500 غ طماطم طازجة
- حبة فلفل أخضر + حبة فلفل أحمر
- ملعقة صغيرة صعتر بري «زعتر »

التحضير:

1– يقشر الباذنجان ويقطع بالطول (بسمك1سم). يملح و يدهن بزيت الزيتون من الجهتين بواسطة فرشاة.

2– توضع قطع الباذنجان جنبا إلى جنب في صينية وتوضع في الفرن مدة 1/4 ساعة حتى تحمر الجهة السفلي (لا توضع القطع فوق بعضها).

3– يفرم البصل ويقلى في الزيت، يضاف له اللحم المفروم، الملح، و الفلفل، يغطي الإناء ويترك على نار هادئة مدة 10 د.

تابع ص 33

4– يدهن قالب فرن وترص فيه نصف كمية الباذنجان، ثم نصف كمية اللحم ، نصف كمية الثوم ، نصف حبة طماطم مقشرة و مقطعة قطعا صغيرة، وكذلك نصف كمية الفلفل الأخضر و الأحمر مقطعة إلى مكعبات صغيرة.

5– يرص الباذنجان المتبقي مع الطماطم والفلفل.

6– يفرم الثوم المتبقي ويرش على السطح و كذلك الصعتر البري.

7– يغطى الطبق بورق الألمنيوم ويوضع في الفرن مدة 40 د.

قالب باذنجان في الفرن (وصفة2)

المقادير:

- 1و 1/2 كلغ باذنجان
- 300غ لحم مفروم
- 30 غ زبدة طبيعية أو نباتية
- زيت زيتون
- 3 فصوص ثوم
- 2 حبات بصل
- صعتر طازج(زعيترة)
- كوب ماء
- طحين
- فلفل
- ملح



التحضير:

1– يقشر الباذنجان ويقطع بالطول، ترش الجهتين بالطحين وتقلى في الزيت، توضع على ورق مجفف للتخلص من الزيت الزائد.

2– تذوب الزبدة في طنجرة، يضاف لها اللحم المفروم ويترك على النار بضعة دقائق يضاف الثوم، البصل مقطع قطعاً صغيرة، الطماطم المصبرة، كوب ماء، الصعتر و يترك الخليط 10د على النار.

3–ترص في قالب فرن مدهون بالزبدة طبقات من الباذنجان والصلصة باللحم بالتناوب، يوضع في الفرن مدة 1/2 ساعة، يقدم في نفس الطبق.

نصيحة:

بإمكانك إضافة قليل من الجبن المبشور على السطح في الدقائق الأخيرة.

باذنجان بلحم الغنم

المقادير:

- 1كيلو باذنجان
- 300 غ لحم غنم
- حبتان بصل
- حبتان طماطم طازجة
- 1/2 ملعقة طماطم مصبرة
- 3 أو 4 فصوص ثوم
- 2 حبات فلفل أحمر طازج
- حبة فلفل أخضر
- نعناع جاف طازج مفروم
- ملعقة طحين «فرينة»
- زيت زيتون
- زيت عادي
- فلفل أسود
- زعفران
- ملح

التحضير:

1– يقشر ، يغسل ويقطع الباذنجان إلى مكعبات، يملح و يترك جانبا مدة 1/2.

2– يقطع اللحم قطعا صغيرة ، يتبل بالملح و الفلفل الأسود يرش بالدقيق يوضع على النار مع 3 ملاعق زيت الزيتون.

3– يضاف البصل المفروم، الطماطم الطازجة مهروسة، الثوم المدقوق ، الزعفران، الفلفل و الطماطم المصبرة محلولة في كوب ماء، يغطى القدر و يترك على نار هادئة.

4– تقلى مكعبات الباذنجان في قليل من الزيت ، يوضع جانبا ويقلى مكانها الفلفل مقطعا إلى مكعبات أيضا.

5– يوضع الباذنجان والفلفل في الطنجرة، تترك على النار 10 د، يضاف النعناع قبل إطفاء النار.

نصيحة:

يمكنك تحضير هذا الطبق بدون لحم، إتبعي المراحل المذكورة آنفاً ومكان الملح ضعي 2 مكعبات مرق البقر أو الدجاج.

كوسا محشية

المقادير:

- 1 كيلو كوسا
- 250 غ لحم مفروم
- 500 غ طماطم
- 1/2 ملعقة طماطم مصبرة
- 2 مكعبات مرق الدجاج
- ملعقة نعناع جاف
- كروية «كراويا»
- خبز مطحون
- حبة بصل
- حبة بيض
- رأس ثوم
- فلفل أسود
- قرفة
- ملح
- زيت
- سمن

التحضير:

1– تنظف الكوسا وتقطع إلي نصفين ، تملح و تتبل قليلا من الداخل.

2–يخلط اللحم المفروم مع التوابل، 3 فصوص ثوم، النعناع اليابس، الخبز المطحون ، حبة بيض، وملعقة صغيرة سمن أو زبدة.

3– تحشى الكوسا بالخليط وتقلى في مزيج من الزبدة والزيت حتى تأخذ لونا ذهبيا.

4– يقلى الثوم والبصل في قليل من السمن، تضاف الطماطم، التوابل، مكعبات مرق الدجاج محلولة في لتر ماء ساخن.

5– تترك الصلصة على نار هادئة مدة 15د. ثم تضاف الكوسا وتترك لمدة 20 د على نار هادئة.

6– يرش الطبق بالنعناع قبل إطفاء النار.

باذنجان محشي

المقادير:

هي نفس مقادير كيفية الكوسا المحشية مع تعويض هذه الأخيرة بحبات باذنجان صغيرة .

التحضير:

1–تحضر الصلصة والحشوة بنفس طريقة الكوسا المحشية .

2– يقشر الباذنجان بطريقة تختلف عن تقشيره العادي وذلك بنزع قسم من القشرة وترك قسم آخر، هذا للحصول على 4 أقسام مقشرة و 4 غير مقشرة لكي تحتفظ كل حبة على شكلها عند التقديم.

3– بعد حشوها تقلى في قليل من الزيت مدة قصيرة على نار قوية ، توضع في الطنجرة برفق وتترك حتى تستوي

كوسا و بطاطا بحشوة الدجاج

المقادير:

- صدر دجاج كامل
- 500 غ كوسا
- 500 غ بطاطا
- 500 غ طماطم طازجة
- حبة بصل
- بعض فصوص الثوم
- زبدة طبيعية أونباتية
- 1/2 ملعقة طماطم مصبرة
- 2مكعبات مرق الدجاج
- خبز منقوع في الحليب
- 2 صفار بيض
- فلفل أسود
- قرفة
- ملح



التحضير:

1– تهرس الطماطم في مطحنة الخضر وتوضع في إناء مع الزبدة، الثوم المفروم، الفلفل الأسود، القرفة والملح، يوضع الإناء على النار مدة 10 د.

2– تضاف 3 أكواب ماء مع الطماطم المصبرة ومكعب المرق.

3– يوضع صدر الدجاج في الصلصة ، يترك حتي ينضج ، ينزع ويقطر.

4– يحمر البصل المقطع رقيقا في إناء مع كمية الزبدة ، يضاف له الدجاج بعد تفتيته، الملح، الفلفل الأسود، يغطى الإناء و يترك مدة 10 د على النار.

5– أثناء ذلك تقشر البطاطا و الكوسا، تقطعا كلاهما إلى نصفين، ينزع لبهما وتتبلا بالملح و الفلفل.

6– يضاف 2 ملاعق خبز وصفار البيض إلى الحشو ويصحح التتبيل.

7– تحشى الخضار وتقلى قليلا في خليط من الزبدة و الزيت حتى تأخذ لونا ذهبيا وهذا يزيد من نكهتها.

8– ترص في قالب فرن، ويفرغ فوقها مرق الدجاج ثم يوضع القالب في الفرن حتى يتم نضج الخضر ولا يبقى من المرق إلا القليل.

قرنبيط أبيض محشي

المقادير:

- 1كغ قرنبيط أبيض (Choux -fleurs)
- 200 غ لحم مفروم
- 500غ طماطم ناضجة
- رأس ثوم
- بصلة صغيرة مفرومة
- بقدونس (معدنوس)
- 2/1 ملعقة طماطم مصبرة
- حبة بيض
- طحين
- فلفل أسود
- كمون
- ملح
- زيت

طريقة التحضير:

1– يطبخ القرنبيط بعد غسله في إناء مع كمية من الماء والملح، يقطر.

2– يوضع في طنجرة نصف كمية البصل، الثوم مدقوق والطماطم الطازجة مطحونة، يضاف قليلا من الملح، الفلفل الأسود، الكمون و 4 ملاعق زيت، توضع الطنجرة على النار وتترك حوالي 10 د.

3– يوضع باقي البصل في إناء آخر على النار، يضاف الملح، الفلفل الأسود، اللحم و البقدونس مفروم، يترك اللحم ينضج 10د دون إضافة ماء .

4–تضاف الطماطم المصبرة إلى الخليط الأول و مقدار 2/1 ل ماء وتترك على نار هادئة مدة 30 د.

5–يدعك القرنبيط بشوكة، تضاف حبة البيض مع قليل من الفلفل الأسود و2 ملاعق دقيق، تشكل منه كريات صغيرة، يعمل ثقب في كل كرية يوضع فيها مقدار ملعقة صغيرة من الحشو المفروم، تغلق و يعاد تشكيلها.

6– تلف في الدقيق وتقلى حتى يصبح لونها ذهبيا، توضع في صحن التقديم وتسقى بصلصة الطماطم مع رشها بقرصة فلفل أسود وقرصة كمون.

مثوم بالدجاج

المقادير:

- 2 صدور دجاج
- 3 حبات طماطم مطحونة
- ملعقة طماطم مصبرة
- 1/2 ملعقة فلفل أحمر
- 2 ملاعق خبز يابس مطحون
- 1/4 ملعقة فلفل أسود
- حفنة حمص
- صفار حبة بيض
- رأس ثوم
- سمن
- زبدة
- كمون
- ملح

التحضير:

1– توضع الطماطم المطحونة في طنجرة مع نصف كمية الثوم مفروما ، يضاف الملح، الفلفل الأسود، الكمون، الفلفل الأحمر.

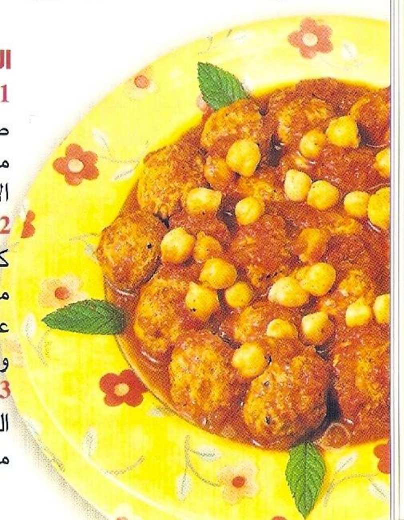
2– تحل الطماطم المصبرة في كوب ماء ، تضاف إلى الطنجرة مع ملعقة السمن ، توضع الطنجرة على النار مع التحريك بين الحين والآخر مدة 10 د.

3– يضاف كوبان ماء وحفنة الحمص وتترك الطنجرة على النار مدة 20 د.

4– تنزع العظام من صدور الدجاج ويفرم اللحم ، يضاف له بقية الثوم ، 1/2 ملعقة صغيرة كمون، 1/4 ملعقة فلفل أسود، الخبز المطحون، 1/4 ملعقة ملح، البيض وقليل من الزبدة، يصنع منه كريات بحجم الجوزة .

5– عندما يبدأ الحمص بالنضج، توضع الكريات في الصلصة وتترك على النار مدة 20 د.

6– تنزع الغطاء من الطنجرة في الدقائق الأخيرة لتتخثر الصلصة.



أجنحة الدجاج بالتوابل

المقادير:

- 1 كيلو أجنحة دجاج
- 2 حبات بصل
- بعض فصوص الثوم
- 3 حبات طماطم ناضجة
- 1/2 ملعقة صغيرة قصبرة مطحونة
- 1/4 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكنجبير)
- ملعقة قصبرة طازجة (حشيش)
- 1/2 ملعقة صغيرة نعناع يابس
- ملعقة صغيرة زعفران
- ملعقة نشا (ميزينة)
- 4 ملاعق زيت
- فلفل أسود
- ملح

التحضير:

1–تمرر أجنحة الدجاج فوق لهب النار حتي يحترق الريش الناعم (الزغب) تغسل جيدا.

2– تحمر في الزيت حتى تأخذ لوناً ذهبيا، ثم توضع جانبا .

3– يقلى مكانها البصل مقطع رقيقا، والثوم مفروما، تضاف الطماطم مقشرة و مهروسة ، يملح الخليط ويتبل بالزنجبيل، الزعفران والقصبرة المطحونة.

4–يضاف كوبان ماء و الأجنحة إلى الطنجرة ، تترك على النار حتى تنضج.

5–تحل ملعقة النشا في قليل من الماء وتضاف إلىَ الطنجرة، مع القصبرة الطازجة والنعناع المفروم.

6–يقدم هذا الطبق مع أرز أو بطاطا مطبوخة على البخار.

أجنحة الدجاج بصلصة الخردل

المقادير:

- 1 كيلو أجنحة دجاج
- قليل من الصعتر (زعيترة)
- 2 ملاعق خردل (موتارد)
- قليل من الإكليل
- 4 ملاعق قشدة
- 50 غ زبدة
- كوبان ماء
- فلفل أسود
- ملح

التحضير:

1– تبلي أجنحة الدجاج بالفلفل الأسود والملح .

2– سخني الزبدة في طنجرة وضعي فيها الأجنحة، حمريها مع التقليب ، ذري عليها الصعتر، الإكليل و أضيفي كوبان ماء، اتركي الكل على نار هادئة مدة 30د.

3– إنزعي الأجنحة وضعيها في طبق التقديم ، اتركي الصلصة على النار حتى لا يبقى منها إلا القليل .

4– أضيفي الخردل و القشدة إلى صلصة الدجاج ، حركي جيدا، اتركيها تغلى 2 أو 3 د وأفرغيها فوق الأجنحة.

5–قدمي هذا الطبق مع بطاطا مقلية أو مطبوخة على البخار أو أرز.

نصيحة:

يمكنك تعويض القشدة بجبن الحمية.

كريات اللحم بالبطاطا



المقادير:

- 1 و 1/2كيلو بطاطا
- 300 غ لحم مفروم
- 2حبات بصل
- 1حبة بيض
- 2حبات طماطم كبيرة
- حفنة زيتون أخضر دون علف
- 1مكعب مرق البقر
- قليل من الزبدة
- بعض فصوص الثوم
- قرفة
- كراويا
- زيت
- ملح
- فلفل أسود

التحضير:

1- تفرم بصلة واحدة وتقلى مع الثوم والطماطم مهروسة في قليل من الزيت، يتبل الخليط ويضاف له مكعب المرق.و مقدار 1/2 ل ماء، يترك على النار.

2- يخلط اللحم المفروم مع حبة البصل المتبقية بعد فرمها، تضاف القرفة، الفلفل ، الكروية، الملح وصفار حبة بيض.

3- يصنع منه كريات صغيرة توضع في المرق مع الزيتون وتترك حتى تنضج وتنقص كمية المرق ويختر.

4- تقطع البطاطا إلى دوائر، تملح، تتبل بالفلفل الأسود وتقلى في الزيت.

5-توضع البطاطا في المرق وتترك على النار مدة 5د

بقايا خضر محشية

المقادير:

- حبات فلفل
- حبات كوسا «قرعة»
- قدح صغير أرز مسلوق
- حبات طماطم
- 200 غ لحم مفروم
- 2 حبات بصل
- ملعقة طعام نعناع مفروم
- 1 مكعب مرق الدجاج
- 3 ملاعق زيت
- حبة بيض
- فلفل أسود

التحضير:

1- تفرغ حبات الفلفل والطماطم.

2- تقطع الكوسا إلى نصفين بالطول، ينزع لبها وتغلى مدة 3د في الماء ثم وتقطر جيداً.

3-يفرم البصل ويقلى في الزيت، يملح ويضاف له اللحم ، ينزع من على النار بعد دقيقتين .

4- يضاف الأرز، الفلفل الأسود، البيض و النعناع.

5- تحشى الخضار بهذا الخليط و ترص في قالب.

6- يحل مكعب المرق في كوب ماء مغلى وتسقى به الخضار، يغطى الطبق ويوضع في الفرن مدة 25 إلى 30 .

نصيحة: (تابع بقايا خضر محشية)

يمكنك تحضير هذا الطبق يوم تنظيف ثلاجتك بالخضر المتنوعة التي تجدينها والتي لا يكفي كل نوع منها لوجبة واحدة.
بإمكانك تحضير نفس الكيفية بكل أنواع الخضر.

بطاطا مهروسة في الفرن (وصفة1)

المقادير:

- 1و 1/2 كيلو بطاطا
- 300غ لحم مفروم
- حبة بصل
- باقة بقدونس (معدنوس)
- إكليل «إذا أمكن»
- 2 قوالب جبن الحمية(20%مد)
- فلفل أسود
- ملح
- 30 غ زبدة
- 3 فصوص ثوم
- ملعقة طحين (فرينة)
- 1/2 كوب حليب
- ملعقتان خبز مطحون
- كوب ماء

التحضير:

1-تقطع البطاطا وتطبخ في كمية من الماء ثم تقطر وتطحن بمطحنة الخضر.

2-يقلى البصل والثوم في قليل من الزبدة، يضاف اللحم المفروم، يرش الكل بالطحين، يمرق بكوب ماء، يضاف الملح ، الفلفل ويترك على النار مدة 15 د.

3- يمزج الحليب مع الجبن و قليل من الفلفل الأسود ويفرغ الخليط فوق البطاطا.

4- توضع نصف كمية البطاطا في قالب مدهون بالزبدة، يفرغ فوقها اللحم وترش بالأعشاب، يغطى بكمية البطاطا المتبقية.

5- يرش سطح البطاطا بالخبز المطحون، يقطع فوقه قطع زبدة صغيرة، يوضع في فرن حتى يحمر سطحه.

بطاطا مهروسة في الفرن (وصفة2)

المقادير:

- بقايا لحم
- 50 غ زبدة
- 2 كيلو بطاطا
- 1/2 كوب حليب
- جبن مبشور
- حبتان بصل
- 2 فصوص ثوم
- بقدونس مفروم
- 2 مكعبات مرق الدجاج
- جوزة الطيب
- ملح
- فلفل

التحضير:

1-تنظف، تقطع البطاطا وتطهى في قدر كبير به ماء مملح.

2-يفرم و يقطع اللحم إلى قطع صغيرة، يقشر و يفرم البصل والثوم و يحمرا في نصف كمية الزبدة، يضاف الفلفل عندما يذبل البصل، يضاف اللحم ، البقدونس، ويترك الكل على النار مدة دقيقتين، يسحب من على النار.

3-تهرس البطاطا بمطحنة الخضر، يضاف لها الحليب، قليل من جوزة الطيب وبقية الزبدة .

4- توضع نصف كمية البطاطا في قالب زجاجي مقاوم للحرارة مدهون بالزبدة، تغطى بخليط اللحم ثم بقية البطاطا.

5-يرش سطح البطاطا بالجبن المبشور وبعض قطع الزبدة. و يوضع القالب في الفرن مدة 25 إلى 30 د، يقدم في نفس الطبق.

شكشوكة بالنقانق

طبق من نابل «تونس»

المقادير:

- 250غ نقانق (مرقاز)
- 500غ فلفل أخضر حلو
- 2 حبات طماطم كبيرة
- 4 أو 5 فصوص ثوم
- 2 حبات فلفل حار أخضر
- 1/2 صغيرة ملعقة فلفل أحمر
- 1/2ملعقة طماطم مصبرة
- 1/2 ملعقة كروية «كراويا»
- 1/2 صغيرة ملعقة فلفل أسود
- 4 بيضات أو أكثر

التحضير:

1– تطهى النقانق مدة قصيرة في مقلاة مع ملعقة زيت.

2– توضع في طنجرة أخرى ملعقتان طعام من دسم النقانق، يقلى به الثوم مع الإحتفاظ بفصين، تضاف الطماطم مقشرة ومقطعة قطعا صغيرة، الملح، الفلفل الأسود ويترك الخليط على النار مدة 15د.

3– يقطع الفلفل الحلو و الفلفل الحار ويضافا إلى الطنجرة مع النقانق والكروية.

4– يحل الفلفل الأحمر و الطماطم المصبرة في نصف كوب ماء، يضاف إلى الطنجرة وكذلك النقانق ويترك الكل على نار مدة 15 د.

5– ينزع الغطاء من على الطنجرة ، تضاف الثوم المتبقية مفرومة جيدا، تترك الصلصة حتى يتبخر المرق.

6– يكسر البيض فوق الخليط، يعاد الغطاء إلى الطنجرة حتى ينضج البيض حسب الذوق.



قالب كوسا في الفرن

المقادير:

- 250 غ لحم مفروم
- 1 كيلو كوسا
- 2 حبات بصل
- بعض فصوص الثوم
- جبن مبشور
- قبصتان صعتر بري «زعتر»
- 1/2 كوب قشدة
- 4 بيضات
- فلفل أسود
- زيت

التحضير:

1– قطعي الكوسا إلى دوائر، ملحيها وإقليها في الزيت.

2– ضعي اللحم المفروم في طنجرة مع الزيت، البصل مقطع إلى دوائر، الثوم مفروما، الملح، والفلفل الأسود.

3– أضيفي كمية صغيرة جدا من الماء و أتركي الخليط على النار 15د.

4– ادهني قالب فرن بالزبدة، ضعي نصف كمية الكوسا ثم اللحم و بقية الكوسا.

5– اخلطي القشدة مع البيض، الفلفل الأسود وافرغيها في القالب .

6– رشي السطح بالجبن المبشور وضعيه في الفرن مدة 30 إلى 35 د.

ملاحظة: يمكن تعويض القشدة بالحليب.

فلفل محشي

المقادير:

- 1 كيلو فلفل
- 200 غ لحم مفروم
- 50غ أرز نصف مسلوق
- حبة بصل
- بعض فصوص الثوم
- قبصة صعتر بري(زعتر)
- قبصة فلفل حار (فلفل دريس)
- غصنان من الإكليل «يمكن الإستغناء عنه»
- 500 غ طماطم
- 2 مكعبات مرق الدجاج
- زيت الزيتون
- كوب ماء
- فلفل أسود

التحضير:

1– يطبخ الأرز في الماء مع مكعب المرق مدة 15 د.

2– يفرم البصل والثوم ناعما، و يقليا في زيت الزيتون، يضاف اللحم المفروم، الفلفل الأسود، الأعشاب والفلفل الحار. يترك الخليط على النار مدة 10 د، يرفع بعدها ويضاف له الأرز.

3– ينزع القسم الأعلى للفلفل الذي يحتوي على البذور، يغسل ويملأ بالحشوة.

4– تقشر الطماطم ، تقطع ويوضع نصفها في قاع طنجرة ثقيلة، يرص الفلفل فوقها وتوضع بقية الطماطم مع مراعات وضعها في الجوانب و حول الفلفل

5– يحضر مرق الدجاج بكوب ماء ساخن والمكعب المتبقي ، يفرغ في الطنجرة، تضاف كمية من الإكليل والصعتر، تغطى الطنجرة وتترك على نار هادئة جدا أو في الفرن.

الفلفل:

يكثر إستعمال الفلفل في كثير من الأطباق في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط . الفلفل غني بالفيتامين و لايعطي إلا 22 سعرة حرارية في كل 100غ. يوجد عندنا نوعين من الفلفل : الطويل والمربع ذو القشرة الخشنة. تزيد نكهة الفلفل أكثر عندما يكون أحمر أو أصفر.

بيض مسلوق مفاجىء

المقادير:

- 1كيلو بطاطا
- 200 غ لحم مفروم
- حبة بصل
- 3 فصوص ثوم
- 6 إلى 8 بيضات مسلوقة
- 3 بيضات
- ملعقة بقدونس مفروم (معدنوس)
- قليل من جوزة الطيب
- خبز مطحون
- ملح
- فلفل
- زيت

التحضير:

1– تغسل البطاطا وتسلق في الماء بقشورها ثم تهرس جيدا.

2– تمزج البطاطا مع اللحم، البصل مفروم ، الثوم مدقوقا، البقدونس، الملح ، الفلفل ، قليل من جوزة الطيب وحبة بيض.

3– يقسم الخليط إلى 6 أو 8 أجزاء، متساوية حسب عدد البيض المسلوق.

4– توضع على لوح خشبي مرشوش بالطحين ، يبسط كل جزء قليلا ، يوضع وسطه حبة بيض مسلوقة ثم تغلف البيضة بالبطاطا ليعاد تشكيلها.

5– تتمرر بعدها الكريات في البيض المخفوق ثم في الخبز المطحون، و تقلى في كمية كبيرة من الزيت على نار متوسطة كي يستوى اللحم.



قالب بازلاء في الفرن

المقادير:

- 300 غ لحم مفروم
- 2 كيلو بازلاء مفصصة
- حبة بصل كبيرة
- نصف باقة بقدونس
- 500 غ طماطم طازجة
- 50 غ زبدة نباتية
- 2 ملاعق خبز مطحون
- فلفل أسود
- صعتر (زعتر)
- ملح

التحضير :

1–يقلى اللحم المفروم في قليل من الزبدة مع البصل المفروم، الملح، الفلفل، تغطى الطنجرة وتترك على النار 5 د.

2– تطهى البازلاء على البخار مع قليل من الملح والصعتر مفتت.

3–تقلى بعدها في مقلاة مع قليل من الزبدة والفلفل الأسود.

4–تقشر الطماطم وتهرس.

5–تدهن صينية فرن بالزيت، ترش بالخبز المطحون ثم توضع نصف كمية الطماطم، تتبل وترش بكمية من الصعتر.

6–تضاف البازلاء فوق الطماطم ثم طبقة من اللحم وأخيرا الطماطم المتبقية.

7–يرش السطح بكمية من الفلفل، الصعتر و الخبز المطحون.

8–تقطع قطع صغيرة من الزبدة على السطح ويوضع الطبق في الفرن مدة 35 إلى 40 د..

مصران محشي بالخضر

المقادير:

- 1أو 2 مصارين خروف غليضة منظفة جيدا
- 300 غ لحم مفروم
- 1و 1/2 كلغ بازلاء
- 1كلغ أرضي شوكي (قرنون،قنارية)
- قدح من الأرز مسلوق
- قرفة عود و قرفة مطحونة
- فلفل أسود
- زبدة
- 2 مكعبات مرق الدجاج
- 2 حبات بصل
- قصبرة(حشيش)
- بقدونس (معدنوس)

التحضير:

1– يقلى البصل المفروم في الزبدة، يضاف له الفلفل، مكعبات المرق، القرفة وكوب ماء ، يترك مدة 10 د ثم يمرق بلتر ماء .

2– تحضر الحشوة باللحم المفروم ، الأرز، بقدونس، 2 ملاعق قصبرة مفرومة ، ملح ، فلفل و قرفة .

3– يحشى المصران ، يربط طرفاه جيدا ويوضع في الصلصة 20 د.

4– ينزع المصران من الصلصة ويحفظ جانبا.

5– توضع البازلاء والأرضي الشوكي منظف ومقطع مكان المصران في الصلصة ويتركا حتى يستويا.

6–يضاف صفار بيضة واحدة وخليط البقدونس ، القصبره، وعصير ليمونه بعد أن تنزع الطنجرة من على النار.

إقتراح:

بإمكانك تحضير هذا الطبق بأطراف اللحم حينها إستغني عن مكعبات المرق.

فاصولياء بيضاء بكريات اللحم

المقادير:

- 300 غ فاصولياء بيضاء
- 250 غ لحم مفروم
- 4 أو 5 حبات بصل أخضر رقيقة
- عظم بالنخاع (إذا أمكن)
- 500 غ طماطم طازجة
- رأس ثوم
- 1/2 1ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار (فلفل دريس)
- 1/2 ملعقة طماطم مصبرة
- 1/2 ملعقة كروية (كراويا)
- ملعقة طحين (فرينة)
- 2 مكعبات مرق البقر
- 4 ملاعق زيت

التحضير:

1– تنقع الفاصوليا في الماء ليلة كاملة، تغسل بعدها، توضع في كمية من الماء البارد ، تسلق مدة 5 د بعد الغليان ، تصفى وتترك جانبا.

2– يخلط اللحم المفروم مع 2 أو 3 فصوص ثوم ، قليل من الفلفل الأسود، الكمون، الكروية والملح. يصنع منه كريات صغيرة.

3– يقلى البصل في طنجرة الضغط مع الزيت ، الثوم المتبقي، الطماطم مهروسة و التوابل ، يترك على النار مدة 10 د.

4– تضاف الفاصوليا و العظم إلى البصل يمرق بلترين ماء ساخن تحل فيه الطماطم المصبرة.

5–تغلق الطنجرة تترك على النار مدة 15د بعد بداية دوران الصمام

6– تضاف مكعبات المرق ،كريات اللحم إلى الفاصوليا ويترك الكل مدة 15 د دون وضع الصمام .

7– يحل الدقيق في كمية من المرق ، يضاف إلى القدر في الخمس دقائق الأخيرة.

8– بعد إطفاء النار ترش الفاصوليا بقليل من الفلفل الأسود والكمون.

COCOTTE MINUTE = طنجرة الضغط



فاصوليا بالكوارع

المقادير:

- 1 أو 2 كوارع عجل أو 4 كوارع خروف
- 300 غ فاصولياء بيضاء منقوعة ليلة كاملة في الماء
- حبة بصل منخوزة بعدان قرنفل
- 2 حبات فلفل حار (فلفل حريف)
- ملعقة طماطم مصبرة
- فلفل أسود مطحون و حب
- باقة قصبرة (حشيش مقطفة)
- رأس ثوم
- فلفل أحمر
- 4 ملاعق زيت
- كمون
- ملح

التحضير:

1–تسلق الفاصوليا مدة 5 د و تقطر.

2– تنظف الكوارع وتسلق أيضا مدة 5 د و تقطر.

3– توضع في طنجرة الضغط مع البصلة و حبيبات الفلفل الأسود ، تترك على النار حتى تنضج وينفصل اللحم عن العظم ، يصفى المرق ويحفظ جانبا.

4– يدق الثوم مع الفلفل الحار منقوع في الماء الساخن وملعقة الفلفل الأحمر، يوضع في الطنجرة مع الفلفل الأسودالمطحون ، الكمون ، الطماطم المصبرة محلولة في كوب من مرق الكوارع ، يترك الكل على النار مدة 10 د.

5– تضاف الفاصوليا، 1/2 باقة القصبرة مربوطة ، بقية المرق و كمية من الماء حتى تغطي الفاصوليا جيدا، تغلق الطنجرة وتترك على النار مدة 15 د بعد دوران الصمام.

6– تفتح من جديد، يضاف الملح وتترك على النار حتى تستوي تماماً.

7– تضاف الكوارع مقطعة قطعا صغيرة وتبقى مدة 10 د.

8– تقدم مع بقية القصبرة مفرومة.

فول أفون بزوائد الدجاج

المقادير:

- قطع من فول أفون (VOLS AU VENT)
- 1 كغ زوائد الدجاج (les abats)
- حبتان طماطم طازجة
- حبة بصل
- بعض فصوص الثوم
- 2 ورقات غار (رند)
- 2 مكعبات مرق الدجاج
- 100غ زيتون أخضر دون علف «مغلى مسبقاً»
- زبدة طبيعية أو نباتية
- ملعقة طماطم مصبرة
- 2 ملاعق طحين
- فلفل أحمر
- فلفل أسود
- ملح

التحضير:

1– تقطع الزوائد إلى مكعبات صغيرة مع تفرقة الكبد من القلنسوة و القلب.

2– تقلى القلنسوات والقلوب في المادة الدهنية ، يضاف الفلفل، البصل مفروما ، الثوم مدقوقا، الطماطم مهروسة ، مكعبات المرق مفتتة ، تضاف أوراق الغار، تغطى الطنجرة وتترك على النار مدة 10 د.

3– تضاف الطماطم المصبرة محلولة في 3 أكواب ماء ويترك الكل على النار حتى تستوى الزوائد.

4– يقلى الكبد بسرعة في المادة الدهنية.

5– يحل الطحين في قليل من الماء البارد يضاف إلى القدر مع الكبد وكذلك الزيتون.

6–تترك الطنجرة على نار هادئة مدة 15 د مع التحريك من وقت لآخر.

7– تسقى قطع الفول أفون بهذه الصلصة الخاثرة.

كوارع العجل بالزيتون

المقادير:

- 2 كوارع عجل مقطعة إلى قطع
- حبة بصل منخوزة بعيدان قرنفل
- 2 حبات جزر
- أبيض حبة كراث
- باقة عطرية
- ملعقة كبيرة طحين
- 50غ زبدة
- ملعقة كبيرة طماطم مركزة
- 150 غ زيتون دون علف
- فلفل أسود حب ومطحون
- 2 مكعبات مرق البقر



التحضير:

1– تنظف الكوارع، تغلى مدة 5 د، تقطر وتترك جانبا .

2– تحضر كمية من المرق بالمكعبات والماء في طنجرة الضغط ، توضع فيها الكوارع مع حبة البصل، الكراث، الباقة العطرية، 1/2 ملعقة فلفل أسود حب.

3– تغلق الطنجرة وتترك على النار مدة 30 د بعد دوران الصمام.

4– تقطر الكوارع، ينزع العظم منها ويحفظ المرق جانبا.

5– تذوب كمية من الزبدة في نفس الطنجرة، يضاف الطحين. ومقدار قدحين من مرق الكوارع مع الطماطم المركزة.

6– توضع قطع الكوارع، الفلفل الأسود المرحي، الزيتون مغلى 3 مرات مع تبديل الماء كل مرة .

7– يصحح التتبيل وتترك الطنجرة على النار مدة 15 د أخرى .

كوارع العجل = **Pieds de veau**



• أطباق السردين •

قالب سردين في الفرن (وصفة1)

المقادير:

- 1 كيلو سردين
- رأس ثوم
- 2 حبات طماطم كبيرة أو 4 صغيرة
- باقة بقدونس (معدنوس)
- خبز يابس مطحون
- بعض أوراق النعناع
- ملح
- فلفل

التحضير

1- نظفي ، إغسلي و أنزعي رؤوس السردين و الحسك.

2- قشري و قطعي الطماطم إلى دوائر رقيقة.

3- ادهني قالب فرن ورصي فيه نصف كمية الطماطم. رشيها بالملح، الفلفل، نصف كمية الثوم المفروم، النعناع، البقدونس، والخبز المطحون.

4- رصي بعدها طبقة السردين، ملحيها وتبليها بالفلفل الأسود،

5-أعيدي هذه العملية بالترتيب وأنهيها بطبقة الطماطم مملحة، متبلة و مرشوشة بباقي الخبز المطحون.

6- ضعي القالب في الفرن مدة 25 إلى 30 د.

قالب سردين في الفرن (وصفة 2)

المقادير:

- 1 كيلو سردين متوسط الحجم
- 500 غ طماطم
- 1كيلو بطاطا
- بقدونس مفروم
- بعض فصوص الثوم
- كمية من الخبز المطحون
- 4 ملاعق زيت زيتون
- 500 غ بصل
- فلفل أسود
- ملح

التحضير:

1- تقشر البطاطا تترك كاملة وتسلق في الماء و الملح مدة 15 د، تقطع إلى دوائر بعد أن تبرد.

2- يقطع البصل إلى دوائر سميكة وتفرم فصوص الثوم،

3- ينظف السردين ، ينزع شوكه وحسكه ، يمسح بورق مجفف.

4- يدهن قالب فرن بالزيت (من المستحسن أن بكون من الزجاج المقاوم للحرارة).

5- تسخن الزيت على نار هادئة من جهة أخرى ويضاف لها الثوم و البصل، يترك حتى يذبلا تماما، يضاف الملح والفلفل.

6-تغسل وتمسح الطماطم وتقطع إلى دوائر.

7-يرص قاع قالب فرن بالبصل والثوم ثم طبقة السردين فطبقة البطاطا وأخيرا الطماطم، تملح قليلا وترش بالبقدونس المفروم.

8- يمرق الطبق بكوب ماء ويرش سطحه بالخبز المطحون، يوضع في الفرن مدة 20 إلى 25 د.

إسكابش السردين



المقادير:

- 500 غ سردين
- رأس ثوم
- حبة بصل
- غصن صعتر(زعيترة)
- 2 ورقات غار (رند)
- 1 كوب زيت زيتون
- 1 كوب شاي خل
- 4 حبات فلفل قناوة (حار)
- 1/2 ملعقة صغيرة صعتر بري (زعتر)
- طحين «فرينة»
- حبات فلفل أسود
- ملح

التحضير:

1-ينظف السردين، تنزع منه الحسكة و الرأس، يرش بالملح، و الطحين ويقلى في قليل من زيت الزيتون.

2- ينزع السردين ويوضع مكانه في نفس الزيت ، البصل المفروم، الثوم مقطع ناعما، الغار، الصعتر، الصعتر البري، يقلى الكل مدة 5 د، يضاف الخل ويترك حتى يتبخر قليلا.

3- ينزع الإناء من على النار و تضاف كمية الزيت المتبقية .

4-في طبق من الزجاج، السيراميك أو الفخار، توضع طبقات من السردين والصلصة بالتناوب (يجب أن تغطي الصلصة السردين).

5-يترك مدة 24 ساعة في الثلاجة ويقدم كمقبل.

صعتر= thym

صعتر بري= origan

ملاحظة:

عندما يحضر السردين بهذه الطريقة يمكن حفظه في الثلاجة أياما متعددة.



بطاطا محشوة بالسردين

المقادير:

- 1،5 كيلو بطاطا متوسطة الحجم
- 500 غ سردين
- 3 حبات طماطم ناضجة
- حبة بصل
- رأس ثوم
- 2 ورقات غار (رند)
- صفار حبة بيض
- حبة بيض كاملة
- فلفل أسود
- زيت
- ملح

التحضير:

1- ينظف السردين ، ينزع منه الرأس والحسكة، يغسل جيدا ويقطع قطع صغيرة.

2- يضاف له 1/4 ملعقة صغيرة ملح، فلفل أسود، كمون، 2 أو 3 فصوص ثوم مدقوق ، صفار حبة بيض ويترك الخليط جانبا.

3- تقشر البطاطا، تغسل وتقطع إلى قسمين بالطول، ينزع اللب من داخلها وتملح.

4- تملأ بحشوة السردين ثم يدهن سطحها بالبيض المخفوق بواسطة فرشاة كي لا تسقط الحشوة.

5- يدق الثوم المتبقي و يوضع في قدر مع الطماطم مقشرة و مهروسة ، البصل مفروم، الزيت ، قليل من الكمون، الملح، وأوراق الغار، يمرق بمقدار كوب ماء و يترك الخليط على النار مدة 10د.

6- يسخن الزيت في مقلاة وتحمر حبات البطاطا «من جهة البطاطا فقط»، ثم ترص برفق في الطنجرة، مع إضافة قليلا من الماء أثناء الطهي إذا احتاج الأمر، تترك الطنجرة على نار هادئة مدة 30 د أو حتى تستوي البطاطا.

مع تحيات نسمه



أطباق العجائن والأرز

سردين باني

المقادير:

- 1 كلغ سردين
- 3 حبات بيض
- حفنة من أوراق النعناع
- خبز يابس مطحون
- رأس ثوم
- فلفل أسود
- ملح
- زيت

التحضير:

1- تنزع رؤوس السردين، ينظف وتنزع الحسكات، يحافظ على الفيليهات كاملة.
2- يدق الثوم مع أوراق النعناع.
3- تملح وتتبل نصف كمية السردين بالفلفل الأسود، تطلى بمزيج الثوم والنعناع وتغطى بالفليهات المتبقية.
4- تمرر في البيض المخفوق ثم في الخبز المطحون وتقلى.
5- تقدم مع قطع الليمون والبطاطا.

إقتراح:

البطاطا بالأعشاب التي قدمت يمكن أن تصاحب هذا الطبق أو أي كيفية بطاطا أخرى .

كريات سردين مقلية

المقادير:

- 1 كلغ سردين
- 2 حبات بصل أخضر كبيرة أو 4 بصلات صغيرة
- نصف ربطة بقدونس مفروم
- كيس خميرة كيمائية
- 2 ملاعق طحين
- فلفل أسود
- حبة بيض
- زيت للقلي
- طحين
- ملح

التحضير:

1- نظفي السردين، إنزعي منه الحسكة ، الرأس والذيل ، قطعيه قطعا صغيرة جدا.
2- قطعي البصل إلى قطع صغيرة ، أخلطي السردين بالبصل ، البيض ، الفلفل الأسود ، الملح ، الطحين و الخميرة الكميائية .
3- خذي مقدار ملعقة أكل من الخليط، لفيه في الطحين و اجعلي منه كريات مسطحة قليلا.
4- إقليها وقدميها ساخنة أو باردة مع شرائح ليمون.

ملاحظة:

في حالة عدم وجود البصل الأخضر بإمكانك تعويضه بالبصل اليابس مفروم فرما جيدا ومقطر.

رافيولي بالأعشاب

مقادير العجينة:
- 500غ طحين
- 3 حبات بيض
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 2 ملاعق زيت
- كوب ماء

مقادير الحشو:
- باقة سبانخ كبيرة (سلق)
- 1/2 باقة بقدونس(معدنوس)
- 4 أو 5 فصوص ثوم
- جبن مبشور
- فلفل أسود
- ملح
- زبدة

التحضير:

1- يخلط الدقيق مع الملح، الزيت، البيض ويرش تدريجيا بالماء حتى تصبح العجينة مرنة، تترك جانبا مدة 30 دقيقة.

2- تغسل السبانخ جيدا، تقطع وتسلق في ماء مالح مدة 15 د، تقطر جيدا وتعصر.

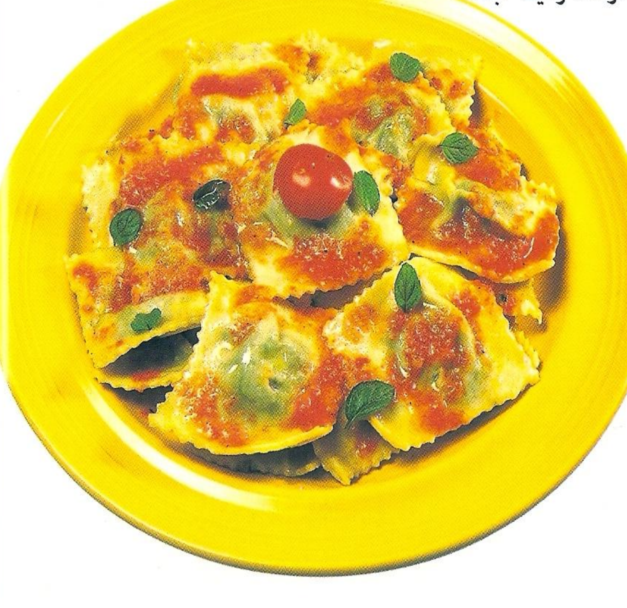
3- تذاب كمية من الزبدة في مقلاة، يضاف لها السبانخ، البقدونس مفروم، الفلفل الأسود، تترك 5 دقائق على النار ثم ترفع وتوضع جانبا لتبرد.

4- ترق العجينة إلى شرائط رقيقة جدا، توضع كميات صغيرة من السبانخ تبعد كل واحدة عن الأخرى بـ 4 سم، يبل العجين الذي حولها، يوضع فوقها شريط آخر من العجينة، يضغط حول السبانخ لتلتصق العجينة المبلولة بالطبقة العليا.

5- تقطع المربعات بالدولاب وتترك لتنشف قليلا فوق غطاء مرشوش بالطحين.

6- تسلق في ماء مالح مدة 15 د.

7- يقدم طبق الرافيولي مع صلصلة الطماطم مرشوشا بالجبن المبشور.



ملاحظة:

1-يمكن إضافة بعض الفطر إلى الحشوة.

2- يمكن تقديم الرافيولي مع مرق اللحم المحمر في الفرن أو يسقى بالزبدة فقط ويرش بالجبن المبشور.

لازاني

مقادير العجينة:
- 500 غ طحين
- 4 أو 5 حبات بيض

مقادير صلصلة البشامال:
- 50 غ زبدة
- 30 غ دقيق
- 1/2 لتر حليب
- جوزة الطيب
- جبن مبشور
- فلفل
- ملح

مقادير صلصلة الطماطم:
- 300غ لحم مفروم
- حبتان جزر صغيرة
- 2 أغصان كرافس
- 1كلغ طماطم طازجة
- حبة بصل
- ملعقة طماطم مصبرة
- كوب حليب
- فلفل أسود
- جوزة الطيب
- زبدة
- ملح

التحضير:

1- تحضر العجينة أولا بمزج الدقيق مع البيض تدريجيا حتى تصبح العجينة لينة، تغطى وتترك لترتاح.

تحضير صلصة الطماطم:

2- تذوب الزبدة في إناء، يضاف البصل مفروما، اللحم، الجزر و الكرافس مفرومان ناعما ، الملح و الفلفل، تغطى الطنجرة وتترك على النار 10 د حتى تذ بل الخضر.

3- تضاف الطماطم الطازجة مطحونة،الطماطم المركزة وكوب الحليب، يغطى القدر من جد يد ويترك على نار هادئة مدة ساعة ونصف.

4- تحضر صلصة البيشامال و تمزج مع نصف كمية الجبن.

5- ترش طاولة أو لوح خشبي بالطحين وترق فوقها العجينة بمرقاق أو بمكينة العجينة، (يجب أن تكون رقيقة جدا). تقطع إلى مربعات ضلعها بين 8 إلى 10 سم.

6- تسلق في ماء مماح بكميات قليلة «5 أو 6 مربعات كل مرة».

7- ترفع بملعقة متعددة الثقوب ، توضع بعدها في ماء بارد، تقطر جيدا وتوضع على منديل لتنشف.

8- يدهن طبق فرن مربع أو مستطيل بالزبدة، توضع طبقة من الصلصة في قعر الطبق ثم تغطى بطبقة من المربعات ، تتبعها طبقة الصلصة ثم صلصة البشامال يعاد الترتيب على أن ينتهي بالصلصتين.

9- يوضع الطبق في الفرن مدة 30 د وفي الأخير يرش بكمية الجبن المبشور المتبقية.

كروكيت ببقايا العجين

المقادير:
- كمية من بقايا معكرونةمسلوقة
- كمية من صلصة البيشامال الكثيفة (Paté)
- قطع من الباتي
- 50غ جبن مبشور
- ملعقة بقدونس
- 2 حبات بيض
- خبز خمطحون
- طحين «فرينة»

التحضير:

1- تقطع المعكرونة إلى قطع صغيرة، تفرغ فوقها صلصلة البيشامال،يضاف الباتي مقطع إلى مربعات صغيرة، الجبن المبشور، البقدونس والفلفل.

2- يصحح التتبيل ويكون من الخليط كريات صغيرة.

3- تغمس الكريات في البيض ثم الطحين وأخيرا في الخبز المطحون.

4- تقلى في الزيت ، تقدم مع صلصة طماطم أو مع سلطة فقط.

معكرونة سباجيتي بالفلفل الأحمر والباذنجان

المقادير:

- 500 غ معكرونة سباجيتي
- 2 حبات فلفل أحمر طازج
- 3 حبات باذنجال
- 1 كيلو طماطم
- 1/2 ملعقة أكل طماطم مصبرة
- ريحان أو صعتر بري (حبق أو زعتر).
- 4 ملاعق زيت زيتون
- 4 فصوص ثوم
- صعتر «زعيترة»
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- 2 مكعبات مرق البقر
- فلفل أسود
- ملح

التحضير:

1- يقطع الفلفل إلى قطع صغيرة، يقلى في زيت الزيتون مع الثوم المفروم و الطماطم مهروسة، الصعتر ، الملح، الفلفل الأسود والطماطم المصبرة. يمرق بكوب ماء ويترك على نار هادئة مدة 30 د.

2- تطحن بعدها الصلصة في مطحنة الخضر، يضاف لها الريحان والصعتر البري.

3- يقشر الباذنجال يقطع إلى قطع بالطول، يملح ، يقلى في الزيت ويوضع على ورق ليمتص الزيت الزائد.

4- تسلق المعكرونة في قدر ماء مماح، تقطر وتضاف إلى الصلصة.

5- تترك على النار مدة 5 د، تقدم مع قطع الباذنجال حولها.

معكرونة سباجيتي بصلصة بولونيز

المقادير:

- 300 غ لحم مفروم
- 100 غ فطر«فقاع»
- 1 كلغ طماطم طازجة
- ملعقة طماطم مصبرة
- 2 أو 3 أغصان كرافس رقيقة
- 1أو 2 حبات جزر صغيرة
- حبة بصل صغيرة
- 5 فصوص ثوم
- باقة عطرية
- غصن إكليل
- 500غ معكرونة سباجيتي
- جوزة الطيب،
- فلفل أسود
- زيت زيتون
- ملح

التحضير:

1- تسخن الزيت ويضاف لها اللحم ، البصل مفروم، الجزر و الكرافس مقطعان إلى قطع صغيرة ، الثوم مدقوقا والطماطم مطحونة.

2- يقطع الفطر إلى قطع صغيرة ويضاف إلى اللحم مع الباقه العطرية ، الإكليل ، الملح و الفلفل الأسود.

3- تحل الطماطم المصبرة في كوب ماء وتمرق الصلصة.
تترك على نار هادئة مدة ساعة ونصف على الأقل، تضاف كمية صغيرة من الماء عند الحاجة.

4- تسلق المعكرونة في الماء وتقدم مع الصلصة.

الفطر– الفقاع= Champigons
الباقة العطرية= Bouquet garni

فلان بالمعكرونة

المقادير:

- 250 غ معكرونة
- 4 حبات بيض
- كوب حليب
- 3 شرائح من الباتي (Paté)
- 100 غ جبن مبشور
- 2 مكعبات مرق الدجاج
- فلفل أسود
- ملح



التحضير:

1- تسلق المعكرونة مع المكعبات، تصفى.

2- يخفق البيض مع الحليب، الملح، الفلفل و الجبن، يضاف الباتي مقطع إلى مكعبات صغيرة والمعكرونة .

3- يدهن قالب فرن بالزبدة ، يملأ بالخليط السابق ويوضع في الفرن في حمام مائي مدة 25 إلى 30 د.

4- يقدم ساخنا.

نصيحة:

يمكن تحضير هذا الطبق ببقايا معكرونة مسلوقة .

إقتراح:

يمكن تعويض الباتي بالفطر بعد أن يقلى في قليل من الزبدة والفلفل الأسود أو ببقاية اللحم أو الدجاج.

ملاحظة:

تحضير المعكرونة بهذه الطريقة ستعجب الأطفال أكيد.

معكرونة بثلاثة ألوان

مقادير العجينة:

- 300 غ طحين «فرينة»
- 3 أو 4 حبات بيض
- سبانخ «سلق»
- فلفل أحمر
- زعفران

تحضير العجينة:

1- ضعي الطحين في إناء كبير، ضعي وسطه البيض واحدة تلو الأخرى، يعجن الخليط حتى يصبح لينا.يترك جانبا .

معكرونة خضراء:

تضاف إلى الطحين قبل عجنه ملعقتان سبانخ مطبوخة ومعصورة جيدا، مطحونة في مطحنة الخضر.

معكرونة صفراء:

تضاف ملعقة زعفران إلى الدقيق والبيض وتعجن مثل الخضراء.

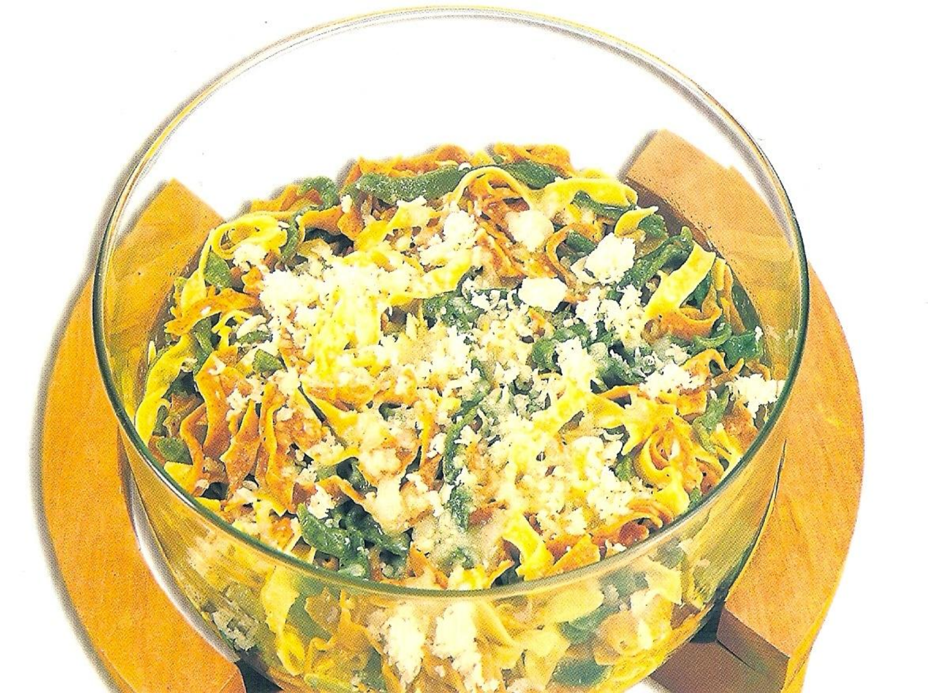
معكرونة وردية:

تضاف ملعقة طعام فلفل أحمر إلى الدقيق وتعجن كما ذكر سابقا.

2- تفرد العجينة جيدا حتى يصل سمكها 1 ملمتر، ترش بالطحين، تطوي وتقطع إلى شرائط رقيقة (بإمكانك عمل هذه المرحلة بإستعمال مكينة العجين).

3- تحل الشرائط فوق طاولة، ترش بالطحين ، تترك حتى تجف مدة 1/2 ساعة، تسلق في ماء مغلى ومماح.

4- تقدم المعكرنة مع صلصة القشدة المقدمة في الكيفية «ص 59».



معكرونة على الطريقة الإطالية القديمة

مقادير العجينة:

- 400 غ دقيق
- 3 أو 4 حبات بيض
- ماء

مقادير الصلصة:

- 500 غ أرضي شوكي
- 1كلغ طماطم طازجة
- بقدونس مفروم
- 2 حبات بصل عادي أو 3 بصل أخضر
- مارغرين + زيت
- 4 فصوص ثوم
- فلفل أسود
- ملح

التحضير:

1- يعجن الدقيق مع البيض، يرش بملعقتين أو ثلاث ماء تدريجيا حتى تصبح العجينة مرنة ، تترك جانبا لترتاح.

2- ينظف الأرضي شوكي ، يقطع إلى شرائح رقيقة، ويقلى في الزيت.

3- من جهة أخرى يقطع البصل إلى دوائر رقيقة إذا كان أخضر ، يفرم إذا كان عادي ويقلى في الزيت ، تضاف الطماطم مهروسة والثوم.

4- يفرغ خليط البصل والطماطم فوق الأرضي شوكي، البقدونس ، الملح، الفلفل و كوبان ماء ، يترك الخليط على النار 30د.

5- ترق العجينة وتقطع إلى شرائط رقيقة جدا بواسطة ماكنة العجين.ترش بالدقيق، تترك حتى تجف قليلا.

6- تسلق في ماء مغلى ومالح، تقطر وتقدم مع الصلصة .

معكرونة بالقشدة

صلصة بالكريمة:

- 1/4 لتر قشدة
- 50 غ جبن مبشور
- 30 غ زبدة
- 2صفار بيض
- جوزة الطيب
- 300 غ معكرونة
- ملح
- فلفل

التحضير:

1- تسلق المعكرونة في ماء مملح، تقطر.

2- توضع القشدة في إناء فوق حمام مائي مع الزبدة،تتبل بالفلفل، جوزة الطيب،الملح ويضاف لها صفار البيض مخفوقا،يترك الخليط فوق الحمام المائي حتى يسخن.

3- يفرغ فوق المعكرونة وتقدم حالا مع الجبن المبشور.

نصيحة:

بإمكانك تحضير نفس الصلصة لبقايا معكرونة مسلوقة.

ملاحظة:

هذه طريقة سريعة لتحضير المعكرونة تساعد النساء العاملات وتفرح الأطفال كثيرا.

نيوكي بصلصة الطماطم

المقادير:

- 1كلغ بطاطا
- 2 صفار بيض
- طحين
- ملح

صلصة الطماطم:

- 1كيلو طماطم طازجة
- حبة بصل صغيرة
- ورقة غار (رند)
- 2 أغصان كرافس
- قليل من الريحان(حبق)
- 2 فصوص ثوم
- زيت زيتون
- فلفل أسود
- ملح

التحضير:

1- تسلق البطاطا بقشورها في الماء ثم تهرس بمطحنة الخضر، يضاف لها صفار البيض، الملح و كمية من الطحين حتى تصبح العجينة صلبة.

تحضر صلصة الطماطم:

2- يقلى البصل المفروم في الزيت مع الثوم، الكرافس مقطع ناعما» الملح، الفلفل الأسود،الطماطم مهروسة و ورقة الغار، تترك على النار مدة 30د و حتى يتبخر الماء.

3- تشكل البطاطا على شكل أسطواني بعرض أصبع فوق سطح مرشوش بالطحين، تقطع إلى قطع صغيرة.

4- تمرر القطع فوق مبشرة الجبن بشكل دائري بالأصبع أو بالضغط بشوكة حتى ترتسم بها خطوط.

5- تسلق في ماء مالح مثل المعكرونة مدة 10 د، تقطر وترش بقليل من الماء البارد.

6- يقدم طبق النيوكي بصلصة الطماطم بعد إضافة الريحان في الدقيقة الأخيرة ، يرش الطبق بالجبن المبشور.



أرز ربيعي

المقادير:

- حفنة فاصوليا خضراء
- حفنة فول أخضر مفصص
- حفنة بزلاء (جلبانة)
- 3 حبات أرضي شوكي (قرنون)مقطع إلى قطع صغيرة
- 300غ أرز
- 2 حبات طماطم
- 4 فصوص ثوم
- 2 ملاعق بقدونس مفروم
- ملعقة زعفران
- 2 مكعبات مرق الدجاج
- فلفل أسود
- زيت
- زبدة

التحضير:

1- تقطع الفاصوليا إلى قطع صغيرة،تقلى مع البازلاء والأرضي شوكي في الزيت.

2- تضاف الطماطم مقشرة و مقطعة إلى قطع صغيرة، الثوم، مكعبات المرق، البقدونس و الفلفل الأسود.

تغطى الطنجرة و يترك الكل على النار مدة 15 د.

3- يضاف الأرز بعد ذلك ويمرق بالماء بقدر كيلتين من الماء لكيلة من الأرز.

4- يضاف الزعفران ويترك على النار مدة 3 د، تغطى الطنجرة، تخفض النار أو توضع في الفرن مدة 18 د.

5- تقدم في نفس الطبق مع قطع من الزبدة على السطح.

أرز بالبازلاء

المقادير:

- 300 غ أرز
- 1و 1/2 كيلو بازلاء
- حبة بصل
- 2 فصوص ثوم
- 1/2 ملعقة أكل زعفران
- 2 مكعبات مرق الدجاج
- بقدونس مفروم
- 50 غ زبدة
- فلفل أسود
- ملح

التحضير:

1- يفرم البصل ويقلى في الزبدة ، تضاف فصوص الثوم مفرومة، الفلفل الأسود، الزعفران، ملعقة بقدونس مفروم.

2- يضاف الأرز بعد أن ينظف ويغسل، يحرك ويمرق بمقدارين ماء لمقدار من الأرز.

3- تفتت مكعبات مرق الدجاج وتضاف البازلاء، يترك على النارحتى يغلي مدة دقيقتين.

4- تغطى الطنجرة بعدها وتوضع في الفرن مدة 18 د

5- عند إخراجها من الفرن ، يفرغ الأرز في إناء آخر وتفرق حباته بواسطة شوكة، يضاف قليل من الزبدة قبل تقديمه.

نصيحة:

إذا كانت الطنجرة لا تتحمل حرارة الفرن فيوضع الأرز في قالب ملائم. وإذا لم يكن لديه غطاء فيغطى بورقة ألمنيوم.

أرز بالخضر



المقادير:

- 3حبات طماطم طازجة
- 3 حبات جزر
- 3 حبات لفت
- ملعقة كمون
- ملعقة هريسة
- قدح من الحمص
- 3 مكعبات مرق الدجاج
- 300 غ أرز
- 50 غ زبدة

التحضير:

1- يطبخ الحمص في كمية من الماء مع إضافة الملح في الدقائق الأخيرة يصفى و يترك جانبا.

2- يوضع لترين ماء مع مكعبات المرق، والكمون على النار في قدر مزدوج.

3- تقطع الخضر على شكل مكعبات صغيرة وتوضع في الوعاء الأعلى، تطهى على البخار، يضاف الملح في 10د الأخيرة قبل أن تضاف الحمص إلى الخضر.

4- تأخذ 4 مغرفات من المرق الذي طهيت فوقه الخضر و يترك الباقي لطبخ الأرز.

5- يقلى الأرز في قليل من الزبدة ويضاف له ما تبقى من المرق (بحجم مقدارين ونصف لمقدار واحد أرز)، تغطى الطنجرة وتوضع في الفرن مدة 18 د أو يترك على نار هادئة حتى يستوي.

6- توضع 4 مغرفات المرق على النار يضاف لها الهريسة والكمون ويترك على النار حوالي 5 د.

7- يقدم الأرز مع الخضر من حوله وفي وسطه ويسقى بالمرق.

ملاحظة:

بإمكانك تحضير هذه الوصفة باللحم وذلك بوضعه في الماء مباشرة في القسم الأسفل من القدر.

أرز على الطريقة الشرقية

المقادير:

- 300 غ لحم مفروم
- 500غ بازلاء مفصصة
- حبة بصل كبيرة
- 2 حبات جزر
- 2 كوب أرز
- 2 مكعبات مرق الدجاج
- فلفل أسود
- زعفران
- قرفة
- سمن
- كمية من الهيل

التحضير:

1- تطبخ البازلاء والجزر مقطع إلى مكعبات صغيرة على البخار مع قليل من الملح.

2- يقلى البصل في السمن حتى يصبح لونه ذهبيا، يضاف له اللحم المفروم والتوابل ما عدا الزعفران، يملح ويترك على النار مدة 15 د.

3- يقلى الأرز في السمن في إناء آخر، يضاف له الزعفران والماء (مقدارين ماء لمقدار واحد من الأرز) يفتت فيه مكعب مرق الدجاج. يغطى ويترك على نار هادئة حتى ينضج.

4- يرفع الأرز من على النار، يخلط مع اللحم والخضر، يرص في قالب، يغطى بورق الألمنيوم ويوضع في الفرن مدة 10 د.

5- يقلب على طبق التقديم.

أرز ببقايا الدجاج

المقادير:

- 300 غ أرز
- بقايا دجاج
- 100غ زيتون أخضر بدون علف
- 2 مكعبات مرق الدجاج.
- 1/2 كوب من قشدة
- 4 فصوص ثوم
- 50 غ زبدة
- حبة بصل
- فلفل أسود

التحضير

1- يقلى البصل في 30 غ من الزبدة، يضاف الثوم المفروم، و الأرز، يحرك جيدا.

2- يضاف الفلفل الأسود، مكعبات مرق الدجاج. يمرق الأرز بمقدار ي حجمه من الماء، يترك دقيقتين على النار ثم يغطى بورق الألمنيوم ويوضع في الفرن مدة 18 د.

3- يغلى الزيتون 3 مرات ويقطع إلى دوائر مع الإحتفاظ بحبات كاملة للزينة.

4- يوضع الأرز بعد اخراجه من الفرن في إناء آخر، تفرق حباته بواسطة شوكة، يضاف له فتات الدجاج، القشدة، ما تبقى من الزبدة و الزيتون.

5- يصحح التتبيل ويقدم الأرز مزين بحبات الزيتون.

إقتراح:

يمكن إضافة 100 غ الفطر يقلى مع البصل.
يمكن الإستغناء عن القشدة.

كروكيت الأرز ببقايا الدجاج

المقادير:
- 250 غ أرز
- 50 غ زبدة
- ملعقة صغيرة زعفران
- جوزة الطيب
- فلفل أسود
- ملح

صلصة البيشامال:
- 30 غ زبدة
- ملعقة من الطحين
- كوب حليب
- جوزة الطيب
- فلفل أسود
- ملح

مقادير أخرى:
- بقايا دجاج مفتت
- 3 بيضات
- خبز مطحون
- جبن مبشور

التحضير:
1- يقلى الأرز في الزبدة ويضاف له الماء(مقدارين ونصف من الماء لمقدار واحد من الأرز) ، يضاف الملح، الزعفران، الفلفل وجوزة الطيب، يترك على نار هادئة حتى ينضج و يتبخر ماءه ويصبح كالعجينة ، يترك جانبا ليبرد.

تحضير البيشامال:
2- تذاب الزبدة في إناء، يضاف الطحين مرة واحدة ثم الحليب بالتدريج مع التحريك دون إنقطاع ، يضاف الملح، الفلفل الأسود، جوزة الطيب، تترك على النار مدة 5 د.

3- ترفع من على النار و تضاف ملعقتان من الجبن المبشور ، تترك جانبا ليبرد.

4- تمزج البشمال بفتات الدجاج.

5- يعجن الأرز قليلا، يقسم إلى كرايات بحجم حبة المشمش، يوضع ثقبا كبيرا في الوسط. يملأ بخليط البيشامال والدجاج ثم يغلق من جديد.

6- تمرر الكريات في البيض المخفوق ثم في خليط الخبز المطحون مخلوط بباقي الجبن المبشور، تقلى في الزيت.

نصيحة
إذا أردت تحضير هذا الطبق الذي سيعجب الأطفال بالتأكيد ولم يكن لديك بقايا الدجاج، فاشتري صدر دجاج قطعيه إلى قطع صغيرة، تملح، تتبل بالفلفل الأسود وتقلى في الزبدة على نار هادئة ثم تفتت.



تاقزرت تيميزرت أو أفطير

مقادير المرق:
- 250 لحم خروف
- 1/2كوب صغير من العدس
- حفنة صغيرة من الحمص
- حفنة من الفول اليابس منقع في الماء
- 2 حبات كوسا صغيرة
- حبة بصل كبيرة
- 2 حباتا طماطم طازجة
- 1 ملعقة طماطم مركزة
- بعض فصوص الثوم
- ملعقة قصبرة مطحونة
- 1/2 باقة قصبرة طازجة
- فلفل أحمر حلو أو حار مطحون
- زيت
- ملح

مقادير العجينة:
- 500 غ سميد ناعم
- ملح
- ماء

تحضير العجينة:
يخلط السميد ، الملح وقليل من الماء ، يرش بالتدريج ويعجن حتى تصبح العجينة لينة مثل (عجينة المسمن) ، تترك جانبا لترتاح.

تحضير المرق:
1- يقلى البصل مع قطع اللحم في الزيت ، تضاف الطماطم مهروسة ، الطماطم المركزة والفلفل الأحمر، يمرق بلترين ماء ثم تضاف الحمص، الفول ، العدس مغلى مدة دقيقتين في الماء، تترك الطنجرة على النار حتى ينضج اللحم والبقول.

2- تقسم العجينة إلى كريات صغيرة بحجم الجوزة وترق تماما مثل ورقة المسمن أي حتى تصبح شفافة.

3- ترمى الفطيرة داخل المرق، دون أن تطوي وعندما تصعد إلى السطح هذا يعني أنها نضجت، تنزع وتوضع في طبق كبير.

4- تعاد العملية حتى تستنفذ كل الكريات.

5- يضاف بعدها الثوم المدقوق ، القصبرة المرحية إلى المرق، يترك على النار بضعة دقائق، تسقى الفطائر بالمرق وترش بالقصبرة الطازجة مفرومة.

ملاحظة:
يقدم هذا الطبق ساخنا فور إستوائه لأنه إذا برد تتعجن الفطائر.

تيفتتين

مقادير المرق:

- 250غ لحم خروف
- 500 غ طماطم طازجة
- ملعقة طماطم مصبرة
- 2 حبات بصل
- 1/2 ملعقة طعام راس الحانوت «بهار»
- ملعقة صغيرة كمون
- 1/2 ملعقة فلفل حار مطحون «حريف، حلو» أو فلفل أحمر
- حفنة من الحمص
- سمن
- زيت
- ملح

للعجينة:

- 500غ سميد ناعم
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- ماء



لتحضير العجينة:

1- يمزج الدقيق بالملح ويرش تدريجيا بالماء حتى الحصول على عجينة صلبة وملساء، تترك جانبا لترتاح.

لتحضير الصلصة:

2- يقلى البصل واللحم في السمن والملح والتوابل ،تضاف الطماطم الطازجة مهروسة، الطماطم المصبرة ، الفلفل الحار أو الحلو، ويترك الكل على النار مدة 10 د .

3- يضاف 1و1/2 ل من الماء، الحمص وتترك الطنجرة على النار حتى ينضج اللحم والحمص.

4- تقطع العجينة قطعا إلى كريات صغيرة ثم تلف كل كرية حتى تصبح أرق من قلم الرصاص، تقطع قطع صغيرة جدا أقل من 1/2سم.

5- ترش القطع بالدقيق أو الطحين وتمرر في غربال حتى يسقط الدقيق الزائد.

6- تطبخ العجينة على البخار مدة 15 د مثل الكسكس.

7- تفرغ في إناء كبير، ترش بالماء وملعقة زيت و تعاد العملية مرتين حتى يصبح الفتات طريا.

8- ينزع اللحم من الصلصة، يضاف الفتات ويترك على النار حتى يتشرب كل المرق.

9- تقدم مع قطع صغيرة من الزبدة أو تسقى بقليل من السمن.

شخشوخة بالبصل

مقادير الصلصة:

- 1 كيلو بصل
- 500 غ طماطم طازجة
- ملعقة طعام راس الحانوت
- قطعة صغيرة شحم مجفف
- ملعقة كبيرة طماطم مصبرة
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار
- 2 حبات فلفل أخضر
- زيت
- ملح

مقادير العجينة:

- 1 كيلو دقيق متوسط
- ملعقة صغيرة ملح
- زيت
- ماء

لتحضير العجينة:

1- يمزج الدقيق بالملح ويرش بالماء تدريجيا، يعجن حتى تصبح العجينة مرنة، وتترك جانبا لترتاح.

2- يقطع البصل رقيقا ويقلى في الزيت، يضاف الملح ، الطماطم مطحونة، راس الحانوت وتترك على النار 10 د.

3- تضاف الطماطم المصبرة، الفلفل المطحون و الشحم ، يمرق بـ 1و1/2 ل ماء وتترك على نار هادئة مدة 45 د.

4- يوضع طجين على النار أو طاوه ليسخن.

5- تقسم العجينة إلى كريات صغيرة بحجم حبة المشمش، تدهن بالزيت ، توضع كريتان فوق بعضهما وتفرد باليد، تطهى على الطاجين أو الطاوة.

6- تفتت بحكها بين اليدين وهي مازالت ساخنة (إذا بردت تفتيتها يصبح صعبا). وتكرر العملية حتى تنتهي العجينة.

7- تضاف في دقائق الأخيرة حبتا الفلفل الأخضر إلى المرق.

8- يسقى الفتات بالمرق ويقدم مع قطع من الزبدةأو السمن أو زيت الزيتون.



المغلوقة

مقادير العجينة:

- قدحان صغيران من السميد الناعم.
- قدح من الطحين (فرينة)
- ملعقة صغيرة ملح
- ماء

مقادير الحشوة:

- 250 غ لحم مفروم
- 1 كيلو بصل
- 500غ طماطم
- قطعة صغيرة من الشحم المجفف «خليع »
- ملعقة من راس الحانوت «بهار»
- 1/2 باقة من القصبرة (حشيش مقطفة) مفرومة
- ملعقة نعناع جاف مفتت أو نعناع طازج
- فلفل أحمر حار أو حلو
- 1/2 ملعقة طماطم مصبرة
- زبدة
- ملح
- زيت

تحضير الحشوة:

1- يقطع البصل رقيقا ويقلى في الزيت ، يضاف اللحم المفروم ، الشحم مهروس، الملح، الفلفل الأسود، رأس الحانوت ويترك على النار مدة 10 د.

2- تضاف الطماطم مهروسة، الطماطم المصبرة، الفلفل الحار أو الحلو حسب الذوق، تغطى الطنجرة وتترك على نار هادئة حتى يتبخر كل المرق.

3- ترفع الطنجرة من على النار، يضاف النعناع والقصبرة وتترك جانبا حتى يبرد الخليط.

تحضير العجينة:

4- يمزج الطحين مع السميد، الملح و الماء ، يخفق بمخفقة البيض اليدوية أو الكهربائية حتى تصبح العجينة تقريبا سائلة، تغطى وتترك لترتاح مدة ساعتين (يمكن خلط العجينة باليد كما كان يفعل سابقا).

5- تسخن مقلاة صغيرة من النوع الجيد، تمسح بقطعة قماش منقعة في الزيت. تفرغ 1/2مغرفة من العجينة على كل سطح المقلاة، تغطى المقلاة حتى تجف الفطيرة.

6- يطلى سطح الفطيرة بملعقة من الحشوة ثم تغلف بنصف مغرفة من العجينة ، تغطى المقلاة مرة أخرى وعندما تجف الفطيرة تقلب لتنضج من الجهة الأخرى.

7- يطلى وجهى الفطيرة بالزبدة الذائبة أو السمن .

ملاحظة:

بإمكانك طهي الفطيرة فوق طجيين من الفحار أو الحديد مدهون بالزيت.





• التحليات •

كريمة بالقرفة



المقادير:

- 1 لتر حليب
- 150 غ سكر + 4 ملاعق
- 50 غ نشا(ميزينة)
- 6 صفار بيض
- عود قرفة
- مبشور ليمونة
- مبشور برتقالة

التحضير:

1- تسخن نصف كمية الحليب مع مبشور الليمون ، البرتقال وعود القرفة.

2- يخفق البيض جيدا مع السكر، يضاف الحليب بكميات صغيرة مع التحريك دون إنقطاع.

3- تمزج النشا مع الحليب البارد المتبقي ويضاف إلى خليط البيض مع التحريك دائما ، يوضع على نار هادئة ويترك حتى يخثر .

4- تفرغ الكريمة في أقداح فردية ، ترش بالسكر وتوضع تحت الرف الأعلى للفرن حتى يتلون سطحها، تترك لتبرد و توضع في الثلاجة .

كريمة 4 جوانب

المقادير:

- 1 لتر حليب
- 2 حبات بيض+ 4 صفار
- 150 غ سكر
- 2 ملاعق أكل نشا
- 1/2 ملعقة صغيرة فانيلا سائلة أو سكر فانيلا
- ملعقة صغيرة نسكافي
- نصف ملعقة قرفة
- 50 غ زبدة
- ملعقة أكل كاكاو
- 8 قطع سكر

التحضير:

1- يسخن الحليب، يخفق البيض الكامل مع الصفار ، يضاف السكر و النشاء، يخفق المزيج جيدا، يضاف الحليب تدريجيا إلى البيض مع التحريك الدائم.

2- يوضع الخليط على نار هادئة مع التحريك دون إنقطاع، يترك حتى يخثر ويرفع من على النار عندما يبدأ بالغليان.

3- تضاف الزبدة مقطعة إلى قطع صغيرة، يقسم الخليط على أربعة أقداح بالتساوي.

4- يعطر الأول بالنسكافي محلول في قليل من الماء الساخن ، يعطر الثاني بالكاكاو ، الثالثة بالفانيلا و الرابع بالقرفة.

5- تحضر صحفة تقديم كبيرة وبمساعدة شخص آخر تفرغ الأقداح الأربعة مرة واحدة في الصحفة.

6- يوضع في الثلاجة .

ملاحظة:

ضروري أن يقوم شخصان بهذه العملية حتى تفرغ الأقداح الأربعة مرة واحدة أي قدحين لكل شخص.

موس بالليمون

المقادير:

- 2 حبات ليمون كبيرة أو 3 متوسطة الحجم
- 2 ملاعق نشاء «مملوءة»
- 150غ سكر
- 4 بيضات
- فنيليا
- ماء

التحضير:

1- ينزع مبشور ليمونة واحدة ثم يعصر الكل.

2- يسخن العصير مع الماء (كمية العصير = كمية الماء) يضاف مبشور الليمون، يترك على النار 3 د، يصفى ويترك جانبا ليبرد.

3- يخفق صفار البيض مع السكر، النشا، مزيج الليمون و الماء.

4- يعاد الخليط فوق النار مع التحريك بملعقة خشبية حتى يخثر، ينزع من على النار و يترك جانبا ليبرد قليلا.

5- يخفق بياض ثلاث بيضات حتى يصبح كالثلج ويضاف إلى الكريمة برفق.

6- تفرغ الكريمة في أقداح فردية وتحفظ في الثلاجة.

7- تقدم باردة جدا مزينة حسب الذوق.

بودنغ ببقايا الخبز

المقادير:

- بقايا خبز بائت
- 60 غ زبدة لينة
- مربى المشمش
- 1/2 ل حليب
- 3 ملاعق سكر
- 3 بيضات
- فنيليا

التحضير:

1- يقطع الخبز إلى شرائح رقيقة، تطلى بالزبدة والمربى وترص في قالب فرن.

2- يخفق البيض مع الحليب ، السكر، الفانيليا ويفرغ الخليط فوق لخبز. (يجب أن يغطي الحليب كل الخبز) إذا لم يكن كذلك أضيفي كمية من الحليب والسكر.

3- يوضع القالب في فرن ساخن مدة 30د .

4- يرش بالسكر ، يقدم ساخنا أو فاترا كتحلية بعد وجبة خفيفة أو في فترة بعد الظهر.

نصيحة

يكون البوديغ أكثر ذوقا إذا كانت البقايا من نوع بريوش (brioche) .



بودنغ بالليمون (وصفة1)

المقادير:

- 150 غ زبدة طرية
- 150 غ سكر
- 2 صفار بيض
- خبز من نوع بريوش بائت يومين أو ثلاثة
- كيس خميرة كيميائية
- 2 حبات ليمون
- 50 غ طحين

التحضير:

1-يفتت الخبز .

2-يمزج السكر مع الزبدة حتى يصبح الخليط شبه كريمة.

3-يضاف صفار البيض، مبشور حبتا الليمون، عصيرهما، الطحين و الخميرة.

4- يمزج الخليط مع فتات الخبز ويفرغ في وعاء مدهون بالزبدة، يغطى بورق الألمنيوم ويوضع في الفرن في حمام مائي مدة ساعة.

5- يوضع في الثلاجة ويقدم فاترا أو باردا.

بودنغ بالليمون (وصفة 2)

المقادير:

- 150 غ خبز بائت
- 50 غ طحين «فرينة»
- 100 غ سكر
- 125غ زبدة
- 2 حبات ليمون
- 1/2 ملعقة خميرة كيميائية
- 2 ملاعق مربى المشمش

التحضير

1- ضعي الخبز في فرن حرارته هادئة حتى يصبح يابسا، اتركيه يبرد ثم إطحنيه بمطحنة الخضر وامزجيه بالسكر.

2- تسخن الزبدة على نار هادئة، تفرغ فوق الخبز ، يعاد الخليط فوق النار ويخلط مدة 5 د.

3- يرفع من على النار و يضاف له مبشور الليمون، البيض، الطحين وعصير حبة ليمون.

4- يفرغ في قالب مدهون بالزبدة ويوضع في الفرن حرارته منخفضة حتى ينضج.

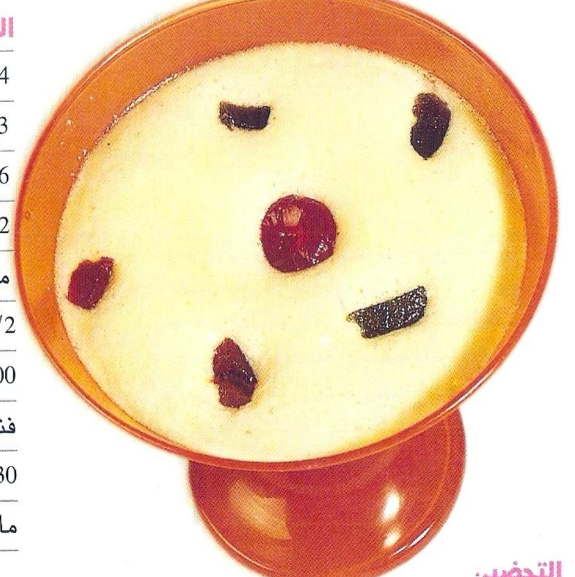
5- تحل ملعقتا المربى في عصير الليمونة الثانية، يسخن الخليط على نارهادئة.

6- يقلب البودنغ على صحن التقديم ويدهن سطحه بالمربى.

ملاحظة:

هذه طريقة للإستفادة من الخبز البائت، يمكن تقديمها كتحلية أو في فترة بعض الظهر.

موس بالفواكه المسكرة



المقادير:

4 صفار بيض

3 بياض بيض

6 ملاعق سكر

2 ملاعق نشا مملوءة

مبشور حبة ليمون

1/2 لتر من الحليب

100 غ فواكه مسكرة(fruitsconfits)

فنيليا

30 غ زبدة

ماء الزهر

التحضير:

1- تنقع الفواكه المسكرة في كمية من ماء الزهر.

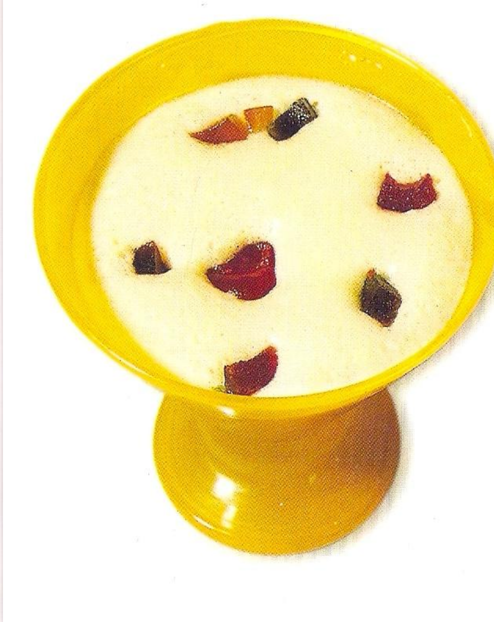
2- يمزج صفار البيض مع السكر، الفنيليا ومبشور الليمون حتى يصبح الخليط كالكريمة، يضاف النشا و الحليب.

3- يوضع على نار هادئة ليغلي مدة دقيقتين مع التحريك بمخفقة البيض اليدوية ، يرفع من على النار.

4- تضاف له بعد ذلك الزبدة والفواكه المسكرة مجففة جيدا ، تترك جانبا لتبردتماما مع التحريك من حين لآخر حتى لا تتكون طبقة على سطحها.

5- يخلط بياض البيض حتى يصبح كالثلج ويضاف إلى الكريمة بحذ ر شديد.

7- تفرغ الكريمة في أقداح ، توضع في الثلاجة وتقدم باردة.



قالب تفاح بالكراميل



المقادير:

- 1 كيلو تفاح
- 150 غ سكر
- مبشور حبة ليمون
- 50 غ زبدة
- 3 بيضات
- ملعقة طعام ماء.

مقادير الكراميل:

- 100 غ سكر قطع
- 3 ملاعق طعام ماء
- بعض قطرات من الليمون

التحضير:

1- يقشر التفاح، يقطع، وتقلى القطع في الزبدة، يضاف الماء، السكر و مبشور الليمون. يترك على النار حتى يصبح طريا.

2- يترك جانبا حتى يبرد قليلا ويهرس بشوكة ثم يضاف له صفار البيض.

لتحضير الكراميل:

3- يوضع السكر ، الماء و ملعقة عصير الليمون في إناء على النار خدون تحريك حتى يصبح لونه بنيا ويفرغ في قالب.

4- يخفق بياض البيض حتى يصبح كالثلج، يضاف إلى التفاح ويفرغ في القالب ويوضع في الفرن مدة 30 إلى 40 د في حمام مائي.

5- يترك حتى يبرد ثم يوضع في الثلاجة، ويقلب على طبق التقديم.

6- يزين بشرائح تفاح منقوعة في كمية من السكر وماء الزهر.

محلبي بلونين

المقادير:

- 5 أكواب حليب
- 1 كوب نشا (مايزينة)
- كوب سكر
- 2 كوب عصير برتقال
- 1 كوب ماء الزهر
- كوب ماء

التحضير:

1– يحل 1/2 كوب نشا في نصف كوب ماء، يضاف الحليب، 1/2 كمية ماء الزهر و يوضع على النار ليغلي 5 د مع التحريك على نار هادئة .

2– يحل 1/2 كوب من النشا المتبقي في 1/2 كوب من الماء يضاف له عصير البرتقال وباقي ماء الزهر والسكر . يوضع على النار مثل الخليط الأول.

3– يفرغ خليط البرتقال في أقداح فردية ثم يفرغ فوقه الخليط الأول بحذ ر و بإ ستعمال مغرفة حتى لا يختلط اللونان.

4– يوضع في الثلاجة بضع ساعات ويقلب في أطباق صغيرة مزين حسب الذوق قبل التقديم.



بنيي ببقايا المعكرونة



المقادير:

- مقدار إناء شربة من بقايا معكرونة مسلوقة في الماء
- ملعقة صغيرة خميرة كيميائية
- 2 ملاعق طحين « فرينة»
- 3 حبات بيض
- 1/2 كوب حليب
- 3 ملاعق زيت
- زيت للقلي
- فانيليا

التحضير

1– تقطع المعكرونة إلى قطع صغيرة ، تخلط مع البيض، الحليب، الطحين، الخميرة ، السكر، الفانيليا، و الزيت.

2– تسخن الزيت في مقلاة وتوضع كميات صغيرة من خليط المعكرونة بواسطة ملعقة الطعام ، تقلى حتى يصبح لونها ذهبيا.

3– تقطر ، ترش بالسكر و تقدم ساخنة.

ملاحظة:

هذه طريقة للإستفادة من بقايا المعكرونة، بالإضافة إلى ذلك فهي كيفية غنية وتكون لمجة جيدة للأطفال.

الفهرس

عجات

طورطات مالحة

أطباق خضر بدون لحم لكل المواسم

أطباق بقليل من لحم

أطباق السردين

أطباق العجائن و الأرز

التحليات

مع تحيات نسمه



وجبات لذيذة و تكاليف قليلة

نشر السيدة بوحامد